



TRYGG TRAFIKK

# Veiledning til Kunnskapsløftet

En veiledning  
for å styrke  
trafikkopplæringen  
1.– 10. klasse.

Utviklet av Trygg Trafikk  
og Utdanningsdirektoratet





# Forord

## Kunnskapsløftet har kompetansemål om trafikk i kroppsøving og i naturfag hvor det heter:

- Elevene skal kunne følge trafikkregler for fotgjengere og syklister (kroppsøving, 4. trinn)
- Elevene skal kunne praktisere trygg bruk av sykkel som fremkomstmiddel (kroppsøving 7. trinn)
- Elevene skal kunne gjøre greie for hvordan trafikksikkerhetsutstyr hindrer og minsker skader ved uhell og ulykker (naturfag, 10. trinn)

For å nå kompetansemålene anbefaler vi at du:

- tar utgangspunkt i elevenes egne kunnskaper og erfaringer som trafikanter
- arbeider med trafikkopplæring både faglig og tverrfaglig
- sørger for at opplæringen skjer over lengre tid
- sikrer at trafikkopplæringen styrker elevenes evne til å ta egne valg og øker deres risikoforståelse
- legger opp til både individuelle oppgaver og samarbeidsoppgaver
- er en god rollemodell og legger til rette for foreldre-samarbeid i trafikkopplæringen

Hver skole bør lage en plan som viser hvordan trafikk opplæringen gjennomføres - eksempler på lokale planer finnes på [www.trafikkogskole.no/laerer](http://www.trafikkogskole.no/laerer).

### Gode råd i planarbeidet:

- planen bør knyttes til intensjonene i faget, kompetansemålene og viser ønsket progresjon
- planen bør være lokalt forankret og basere seg på aktuelle utfordringer i trafikkmiljøet

- planen bør avklare ansvarsforhold internt på skolen og diskuteres i elevråd og FAU
- planen bør evalueres og revideres årlig

Her finner du veiledning til lokalt arbeid med kompetansemålene i trafikk. Veiledningene viser eksempler på hvordan kompetansemålene kan tolkes og settes ut i praksis, og er ment som støtte og inspirasjon i det lokale arbeidet der man har bruk for det.

Veiledningene er utviklet i samarbeid med Trygg Trafikk-ambassadører. Vi takker dem for arbeidet. Utdanningsdirektoratet er ansvarlige for innholdet i veiledningene. Det foreligger også to hefter som heter *Trafikkopplæring i skolen, Støttmateriell til lærere på barnetrinnet og Trafikkopplæring i skolen, Støttmateriell til lærere på ungdomstrinnet og i videregående opplæring*. Begge heftene kan lastes ned fra [utdanningsdirektoratet.no](http://utdanningsdirektoratet.no) og [tryggtrafikk.no](http://tryggtrafikk.no).



# Aktivitet i ulike rørslemiljø - trafikkopplæring

## 4.årstrinn:

*Eleven skal kunne - følge trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar.*

### Drøfting av kompetansemålet

Hovudområdet "aktivitet i ulike rørslemiljø" omfattar utvikling og automatisering av naturlege, grunnleggjande rørsler i ulike aktivitetstilgjenglege miljø, både inne og ute. Eit slikt miljø er trafikken som vi alle ferdist i dagleg, og som elevane treng opplæring for å kunne bevege seg i på ein trygg og sikker måte. Å kunne følge trafikkreglane både som fotgjengar og syklist er såleis eit viktig mål.

For å nå kompetansemålet anbefalar vi at de jobbar jamt med trafikk som tema, både teoretisk inne i klasserommet men først og fremst med praktisk øving ute i trafikken som fotgjengar og syklist.

### Saman i trafikken

Skulevegen er ein arena for dagleg fysisk og sosial aktivitet og trafikktraining. Den beste og viktigaste opplæringa og vurderingane undervegs skjer ute i trafikken. På turar i skuletida er det lurt å nytte tida til å innarbeide gode vanar i trafikken. Dette er også viktig på turar i SFO-tida/aktivitetsskolen.

Kunnskapsløftet vektlegg at elevane skal bli både sjølvstendige og dyktige til å samarbeide. Ein god trafikant tek heile tida sjølvstendige val og gjer eigne vurderingar. Desse vurderingane skjer i eit kontinuerleg samspel med andre. Difor må vi og sjå trafikkopplæringa i relasjon til sosial utvikling.

### Lokal læreplan

Å kunne følge trafikkreglane for fotgjengarar og syklistar er eit stort mål som bør brytast ned til delmål for kvart årstrinn, og vi anbefalar at skulane har ein lokal læreplan for trafikkopplæring.

Kva kunnskapar ein vel å leggje vekt på først vil avhenge av kva trafikkmiljø ein har rundt skulen. Det er og viktig å trekke fram opplevingar, kunnskapar og erfaringar som elevane har med seg om trafikk.

Trafikkopplæring er eit tema som med fordel kan og bør jobbast med tverrfagleg. I tillegg til det spesifikke kompetansemålet i kroppsøving, finn ein og mål i mange andre fag som gjer det naturleg å jobbe tverrfagleg.

### Grunnleggjande ferdigheiter i trafikkopplæringa

- **Å kunne uttrykke seg munnleg og skriftleg:** kunne forklare ord og omgrep knytt til temaet trafikk og kunne formidle inntrykk frå opplevingar, aktivitetar og oppgåver t.d. gjennom samtale.
- **Å kunne lese:** kunne lese skilt i trafikken og hente informasjon frå faglege tekstar.
- **Å kunne rekne:** ha kjennskap til måleiningane meter, km, mil, sekund, minutt, time. Kunne namna på dei ulike geometriske

formene til skilt, og bruke enkel statistikk for å synleggjere teljingar og registreringar i trafikken.

- **Å kunne bruke digitale verkty:** kunne orientere seg og bruke oppgåvene på [www.trafikkogskole.no](http://www.trafikkogskole.no)

### Sykling

Sykling er ein viktig del av kvardagen for dei fleste elevane. Dei brukar sykkelen både som leikety og framkomstmiddel i fritid og på skuleveg. For barn i denne alderen er det stor skilnad på modningsnivået og dermed føresetnadene for det å vere trafikant. Elevane må difor få grundig opplæring og kunne meistre det lokale trafikkmiljøet dei ferdast i før dei kan byrje å sykle åleine i trafikken. All sykling i blanda trafikk bør gå føre seg saman med vaksne på dette nivået.

I tillegg bør ein også fokusere på at alle brukar sykkelhjelm.

Det er fleire gode grunnar til at skulane skal bruke tid på sykkelopplæring:

- Skulen kan leggje til rette for at alle får den same gode opplæringa, og på den måten medverke til tryggare syklistar og færre ulykker.
- Sykkelen høver godt til fysisk trening og til øving av motoriske ferdigheiter som t.d. muskeltrening, balanse og koordinering av sanseapparatet.
- Legge grunnlag for å velje sykkel som miljøvenleg framkomstmiddel i framtida.

### Foreldresamarbeid

Skulen har saman med dei føresette ansvar for trafikkopplæringa. Det bør settast av tid til trafikk på foreldremøter slik at dei kan få informasjon om utfordringar og reglar som elevane treng hjelp til å øve på. I tillegg er oppdateringar og informasjon via brev, vekeplaner o.l. ein grei måte å nå dei føresette på.

### Rammefaktorar/utstyr

Du må vurdere kva som er relevant å bruke tid på i forhold til dei utfordringane du har både med tanke på elevgruppa, trafikkmiljøet i nærområdet og på skulevegen.

Vi anbefalar at skulen legg til rette for utlån av sykkelhjelmar og helst også sykklar til bruk i skuletida.

Trykt materiell til bruk i opplæringa kan ein skaffe frå Trygg Trafikk. Dei har også ein gratis digital læringsressurs: [www.trafikkogskole.no](http://www.trafikkogskole.no)

## Operasjonalisering av kompetansemålet

Å arbeide med trafikk som tema og lære elevane trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar kan gjerast på ulike måtar.

Vi anbefalar at trafikkopplæringa kjem inn som små drypp gjennom heile skulegangen, og ikkje berre som ein enkeltstående temadag i skuleåret. Dette er eit fagområde der elevane treng repetisjon og mykje praktisk trening for å vere best mogleg rusta til å ferdast åleine i trafikken.

### Trygg Trafikk anbefalar følgjande progresjon trafikkopplæringa

1. trinn: Trafikktrening i skulen sitt nærområde
2. trinn: Enkle trafikkreglar. Skulevegen; gåløype og gåprøve
3. trinn: Undersøking av eigen skuleveg, teljingar og registreringar
4. trinn: Trafikkreglar. Førebuande sykkelopplæring; enkel teori og trening i trygge omgjevnader

## Kjenneteikn på måloppnåing

Døme på kjenneteikn på måloppnåing kan beskrivast på tre nivå for 1.-4.trinn, låg, middels og høg måloppnåing. Det er likevel mogleg for skulane å definere kompetansenivåa annleis. Skulane bør i størst mogleg grad knytte måloppnåinga til lokale stader eller kjenneteikn i nærmiljøet.

### Vurdering

Kjenneteikna kan nyttast til vurdering undervegs t.d. ved turar, trening i gåløyper og sykkelløyper og testar. Vurderingar undervegs kan vere munnlege tilbakemeldingar eller samtalar der elevane kan reflektere over eigen eller andre sin åtfærd i trafikken. Sluttvurdering skjer ved gåprøve, sykkelprøve og eventuell teoretisk test.

### Døme på formulerte kjenneteikn på måloppnåing for 1.-4.årstrinn.

LÅG MÅLOPPNÅING	MIDDELS MÅLOPPNÅING	HØG MÅLOPPNÅING
Eleven kan fortelje korleis han skal oppføre seg på bussen og buss haldeplassen.	Eleven oppfører seg trygt og sikkert på bussen og på busshaldeplassen.	Eleven oppfører seg trygt og sikkert på bussen og på busshaldeplassen, og kan forklare kvifor han skal oppføre seg på denne måten.
Eleven veit at han skal gå på venstre side, men veit ikkje forskjell på høgre og venstre.	Eleven veit og viser at han skal gå på venstre side av vegen.	Eleven veit kvifor det som oftast er tryggast å gå på venstre sida.
Eleven veit kvar og korleis ein kryssar ein veg på rett stad og på rett måte.	Eleven viser i ein gåprøve kvar og korleis ein kryssar ein veg på rett stad og på rett måte.	Eleven viser i ein gåprøve at han kan krysse ein veg på rett stad og på rett måte og kan forklare vala han gjer.
Eleven brukar sjeldan refleks i den mørke årstida.	Eleven freistar alltid å bruke refleks i den mørke årstida.	Eleven freistar alltid å bruke refleks i den mørke årstida og kan forklare korleis refleksen virkar.
Eleven veit korleis han skal oppføre seg trygt i stor gruppe i trafikken.	Eleven viser at han kan gå trygt i stor gruppe i trafikken.	Eleven kan gå trygt i stor gruppe i trafikken, og kan fortelje om dei spesielle utfordringane ved det å gå i gruppe.
Eleven veit kva trafikksilta i skulen sitt nærmiljø heiter.	Eleven veit kva trafikksilta i skulen sitt nærmiljø tyder.	Eleven veit kva trafikksilta i skulen sitt nærmiljø tyder, og kan forklare kvifor dei står der.
Eleven kan nokon av dei viktigaste trafikkreglane for syklistar.	Eleven kan dei viktigaste trafikkreglane for syklistar.	Eleven kan forklare nokre viktige skilnader på reglar for fotgjengarar og syklistar.



Vi anbefaler at trafikkopplæringa kjem inn som små drypp gjennom heile skulegangen, og ikkje berre som ein enkeltstående temadag i skuleåret.

## Døme på undervisningsopplegg

Døma viser undervisningsopplegg av ulik lengde og omfang for å nå kompetansemålet

### » Praktisk trening i trafikk

**Tid:** 1-2 skuletimar (bør gjentakast fleire gonger i småskulen)

**Innhold:** Gåløype

**Læringsmål:** Eleven skal vise at han tek dei rette vala når han ferdast som fotgjengar i trafikken. Eleven skal gå på rett side av vegen, og krysse vegen på rett stad og måte.

#### Arbeidsmåtar/organisering:

##### Førebuingar:

- Bestemeiløypeiskulensittnærmiljøsominneheldflestmoglegavdeilike trafikksituasjonane som elevane møter på skulevegen. Løypa bør ikkje vere meir enn 1 – 2 km lang.
- Teikneløypainnpåeitkart.Kartkaneinskaffehosteknisketatikommunen.
- Gåløypasjølvpåførehand,ogkartleggkvasomvilverespesielle utfordringar for elevane i trafikken, og merk dei av på kartet.
- Lagdetaljerte beskrivingar av utfordringane i løypa, og tilkvasomer korrekt trafikkåtfærd.

##### Trening med elevane:

- Læringseffekten blir størst om elevane kangå ut i smågrupper.
- Bruk god tid på turen og på instruksjonane undervegs. Ver konkret.
- Opneforsamtalar og lae elevane tenkje, vurdere og reflektere over det dei har observert.
- Laggjørne konkrete oppgåver om reglar og skilt som gjeld i løypa.
- Set av tid til ei oppsummering i klasserommet etterpå.
- Bruk løypa fleire gonger i løpet av året, slik at elevane får oppleve korleis kjente miljø endrar seg i takt med årstidene.
- Elevane får med seg ei kopi av kartet heim, saman med beskriving av utfordringane i løypa og relevante trafikkreglar for korrekt åtfærd.
- Deiføre sette vertoppmodatiltrenesaman med bornasinetilulike årstider.
- Opplæringa kan avsluttast med ei ingåprøve i løypa.

Gåløypa med tilhøyrande kart og oppgåver kan brukast av mange klassar gjennom fleire år. Hugs at det kan komme små endringar i trafikkbiletet frå år til år.



## » Teoretisk arbeid i klasserommet

**Tid:** 1 time

**Innhold:** Trafikkskilt

**Læringsmål:** Eleven kan tydinga av skilta som er mest aktuelle for fotgjengarar, og eventuelt andre skilt på skulevegen og i nærleiken av skulen.

### Arbeidsmåtar/organisering:

#### Førebuingar:

- Gå gjennom "trafikklysogskilt" og "skilt" på 1.-4. trinn på [www.trafikkogskole.no](http://www.trafikkogskole.no)
- Lage enkeltestsom inneheld ulike skilttypar og former. Bruk først og fremst skilt som elevane finn i nærmiljøet.
- På statens vegvesen-trafikkskiltfinndualletrafikkskilta.

#### Trening med elevane:

- Elevaneløyer oppgåvene under "trafikkogskilt" og "skilt".
- På slutten av øktabølevane ta ei skriftleg testsådukan kontrollere kva dei har lært om ulike trafikkskilt.



# Idrettsaktivitet og dans - trafikkopplæring

## 7.årstrinn:

*Eleven skal kunne - praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel.*

### Drøfting av kompetansemålet

Etter 7.årssteg er kompetansemålet lagt til hovudområdet idrettsaktivitet og dans.

Mange stader er trafikkmiljøet som ein skal nytte sykkelen i komplisert, og det krev ein god del kompetanse å praktisere trygg bruk av sykkel.

For å nå kompetansemålet anbefaler vi at skulane jobbar jamt med trafikk som tema, både teoretisk inne i klasserommet og praktisk ute. Praktisk øving bør gå føre seg både i trygge omgjevnader og ute i trafikken. Det er ein stor fordel at skulane har ei lokal læreplan i trafikk som legg vekt på progresjon i opplæringa for å nå kompetansemålet.

Mange elevar kan ein del om sykling og har nytta sykkelen som framkomstmiddel lenge før opplæringa i skulen startar. Målet no er at dei skal kunne ta sjølvstendige val i trafikken, vere tydelege, ha oversikt og nytte sykkelen i eit variert og ofte krevjande trafikkmiljø.

Sykling i skuletida kan vere med på å gje meistringsglede og naturopplevingar. Slik vert det lagt til rette for at elevane kan få

gode vanar og vil velje sykkel som miljøvenleg framkomstmiddel i framtida.

### Grunnleggjande ferdigheiter i trafikkopplæringa

- **Å kunne uttrykke seg munnleg og skriftleg:** kunne forklare ord og omgrep knytta til temaet sykkel og trafikk, kunne argumentere for trafikktryggleik og formidle haldningar og opplevingar i samband med ulike aktivitetar og oppgåver.
- **Å kunne lese:** kunne lese skilt i trafikken og hente, tolke og forstå informasjon frå faglege tekstar, t.d. opplæringsmateriell frå Trygg Trafikk.
- **Å kunne rekne:** få forståing for tid, lengde og avstand i trafikken, og kjenne til måleeiningane meter, km, mil, sekund, minutt, time. Kunne registrere data og bruke statistikk for å synleggjere undersøkingar i trafikken.
- **Å kunne bruke digitale verkty:** kunne orientere seg og bruke oppgåvene til Trygg Trafikk på [www.trafikkogskole.no](http://www.trafikkogskole.no)

### Foreldresamarbeid

Dei føresette er viktige motivatorar og rollemodellar, og må dele ansvaret for trafikkopplæringa med skulen. Det bør vere samsvar mellom det elevane lærer heime og på skulen. Nokre måtar å få til

dette samarbeidet på kan vere:

- å ha trafikk som tema på foreldremøte
- å engasjere foresatte til å gjennomføre aktivitetar i samsvar med læreplana
- å gje informasjon via vekeplaner og lekser

## Operasjonalisering av kompetansemålet

Det bør arbeidast jamt med trafikkopplæring både på 4., 5., 6. og 7. årssteg for at elevane skal nå kompetansemålet.

Trygg Trafikk anbefalar følgjande progresjon i sykkelopplæringa:

- 4. trinn:** Førebuande sykkelopplæring; enkel teori og trening i trygge omgjevnader.
- 5. trinn:** Trening på sykkel i enkel trafikk.
- 6. trinn:** Teori og trening på sykkel i gradvis meir utfordrande trafikk.
- 7. trinn:** Sjølvstendig sykling i trafikken.

### Trening i trygge omgjevnader

Praktisk øving bør skje på skjerma område, inntil elevane har den kompetansen som trengs for å meistre trafikken i nærmiljøet sitt. Teoriundervisning bør gjennomførast parallelt med den praktiske treninga. Vi tilrår å la dei få øve teori og praktisk både på skulen og heime i samarbeid med dei føresette.

Oppgåvene du finn på [www.trafikkogskole.no](http://www.trafikkogskole.no) og det trykte materialet ”Trå til” frå Trygg Trafikk kan og brukast som heimelekser.

### Trening i enkel trafikk

Lag ei løype, helst i skulen sitt nærmiljø med lite trafikk. Løypa bør innehalde flest mogleg av dei ulike trafikksituasjonane som elevane møter på skulevegen sin. Legg vekt på særskilte utfordringar i sykkelløpa, og drøft dei med elevane både før og etter gjennomføring av sykkelprøve. Med tanke på tryggleiken til elevane bør det vere tilstrekkeleg med vaksne tilstade.

Sykkelhjelm er ein sjølvfølge – alltid!

### Sykling i trafikken

Etter å ha jobba med teori, øving på ferdigheiter og sykling i enkel trafikk skal elevane no kunne bruke ferdigheitene og kunnskapane på lengre sykkelturar og i meir krevjande trafikk. Om de dreg på heildagsturar, sykklar i kroppsøvingstimen eller tek den faste turen til biblioteket, er det viktig å skape sykkelglede saman med elevane. Ta gjerne elevane med i planlegginga av sykkelturar. Vi

anbefalar at skulane utarbeider gode reglar og rutinar for sykkel- turar slik at tryggleiken til elevane vert teke hand om på ein best mogleg måte.

### Rammefaktorar/utstyr

Trafikkforholda ved den einskilde skule gjev ulike utfordringar og bør vere utgangspunkt for kva som er viktigast å legge vekt på. Vurder kva som er relevant med tanke på elevgruppa, trafikkmiljøet i nærområdet og på skulevegen.

Skulen bør leggje til rette for utlån av sykkelhjelm og helst også sykklar til bruk i skuletida.

Trykt materiell til bruk i opplæringa kan ein skaffe frå Trygg Trafikk. Dei har også ein digital læringsressurs: [www.trafikkogskole.no](http://www.trafikkogskole.no)

## Kjenneteikn på måloppnåing

Døme på kjenneteikn på måloppnåing kan beskrivast på tre nivå for 5.-7.trinn, låg, middels og høg måloppnåing. Det er likevel mogleg for skulane å definere kompetansenivåa annleis.

### Vurdering

Vurdering for læring med utgangspunkt i kjenneteikna kan gjerast t.d. ved turar, trening i sykkelløyper og testar. Vurderingar undervegs kan vere munnlege tilbakemeldingar eller samtalar der elevane kan reflektere over eigen eller andre sin åtferd i trafikken. Sluttvurdering skjer ved sykkelprøve og eventuell teoretisk test.

### Råd om undervegsvurdering

Den viktigaste oppgåva er å sjå, støtte og oppmuntre elevane i samband med at de er ute i trafikken i skuletida. Elevane bør få konkrete oppgåver for å øve meir på dei elementa i opplæringa som kan vere vanskeleg.

Sett av tid til trafikk som tema på foreldremøte slik at dei føresette kan få informasjon om utfordringar og reglar som elevane treng å øve på. I tillegg er oppdateringar og informasjon via brev, vekeplaner o.l. ein grei måte å nå dei føresette på.

### Døme på formulerte kjenneteikn på måloppnåing for 5.-7. årstrinn.

LÅG MÅLOPPNÅING	MIDDELS MÅLOPPNÅING	HØG MÅLOPPNÅING
Eleven brukar hjelm.	Eleven brukar hjelm som sit rett på hovudet og kan fortelje om andre arenaer der hjelmbbruk er viktig.	Eleven brukar hjelm som sit rett på hovudet og kan grunngje kvifor ein bør fortsette å bruke hjelm både som ungdom og vaksen.
Eleven veit kva som er påbode utstyr på sykkel.	Eleven veit kva som er påbode utstyr på sykkel, og kan forklare kvifor det er påbode	Eleven kan fortelje om risikoen ved ikkje å bruke påbode utstyr på sykkel
Eleven meistrar nokre av dei tekniske ferdigheitene som vert kravd for å ferdast trygt på sykkel i trafikken.	Eleven meistrar dei tekniske dugleikane som vert kravd for å ferdast trygt på sykkel åleine i trafikken.	Eleven meistrar dei tekniske dugleikane som vert kravd for å ferdast trygt på sykkel i trafikken både åleine og i gruppe.
Eleven gjennomfører sykkelprøven med nokre feil.	Eleven viser i ein sykkelprøve at han har haldningar og ferdigheiter som vert kravd for å ferdast trygt i trafikken.	Eleven viser i ein sykkelprøve og på tur at han har haldningar og ferdigheiter som vert kravd for å ferdast trygt i trafikken både åleine og i gruppe.



Trafikkforholda ved den einskilde skule gjev ulike utfordringar og bør vere utgangspunkt for kva som er viktigast å legge vekt på. Vurder kva som er relevant med tanke på elevgruppa, trafikkmiljøet i nærområdet og på skulevegen.

## Døme på undervisningsopplegg

Døma viser undervisningsopplegg av ulik lengde og omfang for å nå kompetansemålet

### » Praktisk trening i trafikk

**Tid:** 2x2 timar

**Innhold:** Trening på ferdigheiter på sykkel.

**Læringsmål:** Eleven viser at han har praktiske ferdigheiter for å kunne ferdast i trafikken.






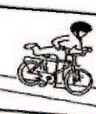

#### Arbeidsmåtar/organisering:

1. Avstanden mellom klossane/tomflasker/ kjegler skal vere 1,5 m
2. Avstanden mellom klossane skal vere 2 m
- 3./4. Radius er 2m
6. Streka er 5m

#### Førebuingar:

- Oppteikning i skulegarden

Trening med elevane:

OPPGAVER		FULLFØRT =
<p>NAVN: _____</p> <p>KLASSE: _____</p> <p><i>Du får en / når du har fullført oppgaven. Dersom du har fullført, men trenger å øve mer, får du et minusteikn bak haken. Du kan få flere sjansar. Alle får sykkelbevis.</i></p>		
<p>Forhjul og bakhjul skal passere på hver side av klossene uten å berøre eller velte klossene. Du får ikke sette ned foten.</p> 		1.
 <p>Du skal sykle slalom mellom klossene, uten å berøre klossene eller sette ned foten.</p>		2.
<p>Du skal over feltet i midten med begge hjul, snu og passere feltet på nytt med begge hjul. Du får ikke sette ned foten eller komme borti sirkellinjen.</p> 		3.
 <p>Du skal sykle inn porten, følge sirkelen og ut igjen. Du får ikke sette ned foten eller komme bort i sirkellinjen.</p>		4.
<p>Du skal sykle med "vanlig" hastighet frem og stoppe med et hjul på hver side av stoppmarkeringen.</p> 		5.
 <p>Du skal sykle inn mellom strekene, bremse og gå av sykkelen. Gå på sykkelen igjen og fortsett mellom strekene. Hele øvelsen gjøres uten å berøre strekene.</p>		6.
<p>Du skal sykle over planken/ vippeplanken med begge hjul uten å sette ned foten.</p> 		7.

## » Teoretisk arbeid i klasserommet

**Tid:** ca.2 timar

**Innhold:** Vegkryssogvikeplikt

**Læringsmål:** Eleven skal kunne vise teoretisk og praktisk at han kan ferdast i eit vegkryss.

### Arbeidsmåtar/organisering:

Klasserom,tavle,"Tråtil2" frå Trygg Trafikk.  
(lærarrettleiingkanlastasnedfråwww.tryggtrafikk.no,menhefteogprøvermåkjøpast.)

#### Førebuingar:

- Ommogleg:tenkuteitkonkretvegkryssinærmiljøetsomelevanekjennertil.
- Gågjennomsideneomvikeplikt"Tråtil2"
- Dumåkunne reglane forvikeplikt.

#### Trening med elevane:

- Gjer oppgåvene i "Tråtil2" – oppgåve 7 og 8.
- Bruk oppgåvenesom diskusjonsgrunnlag.
- Taeventueltmed elevane uttleitaktuelletkryssogsjå korleis trafikk og vikepliktreglar fungerer i praksis. Du kan også teikne opp eit vegkryss i skulegarden og "leike" ulike trafikanter.

Forslag til testing: sjå sykkelprøve 1 og 2 til "Tråtil" frå Trygg Trafikk.

Etter teoritimane må de ut å øve i trafikken på sykling i vegkryss og reglane for vikeplikt.





# Trafikksikkerhet

*Undervisningsoppleggene nedenfor tar utgangspunkt i at elevene skal kunne gjøre greie for hvordan trafikksikkerhetsutstyr hindrer og minsker skader ved uhell og ulykker (fenomener og stoffer). Eksemplene er knyttet til hjelm, belte og refleks og viser varierte arbeidsmetoder, hvor elevene får kjenne krefter på kroppen, gjøre utregninger, diskutere, bruke digitale verktøy og får være kreative.*

## Drøfting av kompetansemålet

Trafikksikkerhet på ungdomstrinnet bør bygge på kompetansemål fra barnetrinnet, der det heter at elevene skal kunne:

- følge trafikkregler for fotgjengere og syklister (kroppsøving etter 4.trinn).
- praktisere trygg bruk av sykkel som fremkomstmiddel (kroppsøving etter 7.trinn).

## Lære å ta hånd om seg selv og se fremover

I generell del av læreplanen står det at skolen skal "ruste barn til å møte livets oppgaver og mestre utfordringer sammen med andre. Den skal gi hver elev kyndighet til å ta hånd om seg selv og sitt liv". Videre står det at opplæringen må "tilføre holdninger og kunnskaper som varer livet ut" og "lære de unge å se framover og øve evnen til å treffe valg med fornuft". Trafikken er en del av hverdagen vår og ungdom i alderen 15-24 år er overrepresenterte på ulykkesstatistikken.

## Livslang læring

Trafikkopplæring er en livslang læringsprosess som handler om å utvikle kompetanse til å mestre et sammensatt trafikkbilde i

mange ulike kontekster. Opplæringen skal bidra til at ungdom utvikler evne til refleksjon, risikoforståelse og til å ta egne valg. Skolen kan gi alle elever et viktig felles grunnlag for dette.

## Hva er trafikksikkerhetsutstyr?

Vi deler trafikksikkerhetsutstyr inn i skadereduserende og ulykkesforebyggende utstyr. Det mest aktuelle trafikksikkerhetsutstyret på ungdomstrinnet er hjelm, bilbelte og refleks. Hjelmer og belte er skadereduserende utstyr, og refleks er ulykkesforebyggende utstyr. Det finnes mer sikkerhetsutstyr, for eksempel airbag og antiskrens i biler, men det er ikke tatt med her.

Å gjøre greie for hvordan trafikksikkerhetsutstyr hindrer og minsker skader, vil i et naturfaglig perspektiv inneholde lærestoff om

- menneskets forutsetninger (hva en kropp kan tåle)
- naturfaglige begreper (kraft, akselerasjon, støttid)
- beregninger (fart)
- drøftinger (hvordan vi kan unngå og begrense skader og ulykker)

Å gjøre greie for betydningen av trafikksikkerhetsutstyr handler også, i et trafikksikkerhetsperspektiv, om viljen til å bruke det.

### Sykkelhjelm

Status for trafikkopplæring i grunnskolen ble i 2009 kartlagt av Utdanningsdirektoratet. Kartleggingen viser at andelen ungdomsskoler (8-10-skoler) som stiller krav til bruk av hjelm på sykkelturner i skoletiden kun er 63 %. Dette er overraskende lavt, tatt i betraktning at Kunnskapsløftet har kompetansemål knyttet til bruk av sikkerhetsutstyr. Vi anbefaler at skolen har klare regler for bruk av sikkerhetsutstyr i skoletiden. Nasjonale tellinger viser at aldersgruppen 12 – 17 år er de dårligste hjelmbrukere, og mange erfarer at elevene legger bort sykkelhjelmen på ungdomstrinnet. Skolen kan spille en viktig rolle når det gjelder å danne en motvekt mot dette.

Grunnleggende ferdigheter i naturfag – med trafikk som tema

• **Å kunne uttrykke seg muntlig og skriftlig:**

- argumentere for bruk av sikkerhetsutstyr og gi konstruktive tilbakemeldinger til medelever
- beskrive egne opplevelser og observasjoner av hvordan hjelm, belte og refleks fungerer
- å skrive rapporter fra eksperimenter og forsøk med hjelm, belte og refleks
- formulere spørsmål og hypoteser om kreftene ved en kollisjon

• **Å kunne lese kan være:**

- å lese og forstå oppgavetekst knyttet til forsøk med hjelm, belte og refleks
- å finne informasjon om trafiksikkerhet på ulike nettsted, i aviser og læreverk
- å lese og reflektere over en ulykkesstatistikk

• **Å kunne regne kan være:**

- å bruke og forstå benevninger knyttet til trafikk, som for eksempel: strekning, tid, masse, fart, akselerasjon og kraft
- å bruke formler for å gjøre beregninger knyttet til forsøk om hjelm, belte og refleks
- å tolke resultat fra egne beregninger og kunne sette disse inn i en større sammenheng
- gjøre lokale undersøkelser, for eksempel undersøke sykkelhjelmbruken ved egen skole, og bruke disse dataene til å lage statistikk

• **Å kunne bruke digitale verktøy kan være:**

- å bruke Excel til å sette opp en statistikk etter tellinger, eller gjøre beregninger i forhold til fart og krefter
- bruke ulike nettsteder for dokumentasjon, informasjon, publisering, opplæring og visualisering; [www.ssb.no](http://www.ssb.no); [www.trafikkogskole.no](http://www.trafikkogskole.no); [www.naturfag.no](http://www.naturfag.no); [www.vegvesen.no](http://www.vegvesen.no)

### Tverrfaglig

Det er mange muligheter til å arbeide tverrfaglig med trafikk

- elevrådsarbeid (argumentering, gruppepress)
- samfunnsfag (teknologiske endringer, rus, miljø, regler, sanksjoner)
- kroppsøving (førstehjelp, livsstil og helse)
- religion, livssyn og etikk (verdivalg, gruppepress, identitet, ungdomskultur)
- kunst og håndverk (design av produkt, visuell kvalitet)

### Operasjonalisering av kompetansemålene

Operasjonalisering av kompetansemålet knyttet til hjelm, bilbelte og refleks kan være:

- Å forklare med naturfaglige begreper hvordan hjelm, belte og refleks hindrer og minsker skader ved en ulykke
- Å kunne argumentere for bruk av sikkerhetsutstyr
- Å være konsekvent i bruk av sikkerhetsutstyr, vise risikoforståelse og evne til å ta gode valg

### Kjennetegn på måloppnåelse

Kjennetegnene synliggjør kompetansen på flere nivåer. Lav måloppnåelse er reproduksjon av kunnskapen. Middels måloppnåelse er forståelse for hvorfor sikkerhetsutstyr er viktig. Høy måloppnåelse knytter vi til risikoforståelse og vilje til bruk av sikkerhetsutstyr. Da først vil målet som har betydning for trafiksikkerheten i praksis fullt ut være nådd. I skolesammenheng vil dette synliggjøres på turer og i annet praktisk arbeid.

### Eksempler på kjennetegn på måloppnåelse for 5.-7. årstrinn.

<b>LAV GRAD AV MÅLOPPNÅELSE</b> (KARAKTER 2)	<b>MIDDELS GRAD AV MÅLOPPNÅELSE</b> (KARAKTER 3 OG 4)	<b>HØY GRAD AV MÅLOPPNÅELSE</b> (KARAKTER 5 OG 6)
<p>Nevner eksempler på trafiksikkerhetsutstyr og gjengir hvordan de fungerer.</p>	<p>Kan beskrive forskjellen påulykkesforebyggende og skadereduserende utstyr og kan bruke enkelte naturfaglige begreper i forklaringen på hvordan de fungerer.</p>	<p>Kan drøfte forskjellen påulykkesforebyggende og skadereduserende utstyr, og kan med naturfaglige begreper forklare hvordan de er konstruert, fungerer og skal brukes.</p>
<p>Kan gjengi argumenter for bruk av trafiksikkerhetsutstyr.</p>	<p>Kan argumentere for bruk av sikkerhetsutstyr og trekker paralleller til annet sikkerhetsutstyr.</p>	<p>Argumenterer og reflekterer over hvorfor bruk av sikkerhetsutstyr er viktig i trafikken. Viser forståelse for konsekvenser og trekker paralleller til annet sikkerhetsutstyr.</p>
<p>Bruker til en viss grad hjelm, belte, refleks.</p>	<p>Bruker hjelm, belte og refleks og viser forståelse for hvorfor bruk av sikkerhetsutstyr i trafikken er viktig.</p>	<p>Reflekterer over egen og andres bruk av hjelm, belte, refleks. Viser risikoforståelse og vilje til bruk av sikkerhetsutstyr i alle situasjoner. Er bevisst sin rolle som forbilde.</p>



Vi anbefaler at skolen har klare regler for bruk av sikkerhetsutstyr i skoletiden.

## Eksempler på undervisningsopplegg

### » HJELM

#### 1. Hva skjer uten hjelm?

Et forsøk med en meloniensykkelhjelm. Observer forskjellen og gjør noenkle beregninger med og uten sykkelhjelm ved kollisjoner.

[http://www.naturfag.no/\\_ungdom/forsok/vis.html?tid=517455](http://www.naturfag.no/_ungdom/forsok/vis.html?tid=517455)

#### 2. Hva skjer uten hjelm?

Et forsøk med et egg i en eggjelm. Et forsøk hvor man undersøker hvor mye et egg tåler når det har på "sykkelhjelm". Her kan man også lære om kinetisk energi og potensiell energi og hvordan man kan bruke denne sammenhengene til å finne farten til noe i fritt fall. Hent elevark og lærerveiledning på [www.trafikkogskole.no/laerer](http://www.trafikkogskole.no/laerer)

#### 3. Sykkelhjelmen som viktig livredder. Hvorfor?

Hvis uhellet først er ute er sykkelhjelmen en viktig livredder. Hvorfor? Få forklaringen gjennom en informasjonsfilm. Oppgaver følger med. Hent film og oppgaver på [www.trafikkogskole.no/8-10](http://www.trafikkogskole.no/8-10)

### » BELTE

#### 4. Står du trygt på bussen?

La elevene kjenne kreftene på kroppen ved en tenkt bråstopp med buss. Elevene skal prøve ut, beregne og diskutere. Aktiviteten fokuserer på begrepene gjennomsnittsfart, masse, akselerasjon og kraft. Hent elevark og lærerveiledning på [www.trafikkogskole.no/laerer](http://www.trafikkogskole.no/laerer)

#### 5. Bruker du bilbelte?

Her lærer elevene om Newtons 3 lover og om fart, akselerasjon og G-krefter. Elevene skal lage en graf ved hjelp av Geogebra og bruke denne til å besvare spørsmål. Det er også mulig å bruke en forenklet oppgave, hvor grafen allerede er gitt. Hent elevhefte og lærerveiledning på [www.trafikkogskole.no/laerer](http://www.trafikkogskole.no/laerer)

## » REFLEKS

### 6. Hvordan fungerer en refleks?

A. Søkkopfforsøket "Disseksjonaventykkrefleksbrikke" på [www.naturfag.no](http://www.naturfag.no) og gjør elevforsøket.

B. Arbeid med digitalerefleksoppgaver på [www.trafikkogskole.no/8-10](http://www.trafikkogskole.no/8-10). Test også kunnskapene i en quiz eller gjør oppgavertil filmene "Trøtt" og "Nattogdag".

### 7. Design din refleks

Få skolen til å kjøpe inn refleksstoff, refleksfolie, perler, trå, nøkkelringer, pynt og små låser og la elevene lage sine egne reflekser!

La elevene lage en skisse av refleksene de har lyst til å lage før de begynner selve produksjonen av refleksene. I vurderingsarbeidet kan elevene i en fremføring fortelle om veien fra skisse til ferdig produkt. Elevene bør også gi en egenrevisning av produktets egnethet.

# Egne notater

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# www.tryggtrafikk.no

Trygg Trafikk har nettsider både for barn og voksne!

► Forbrukerstoff og informasjon om sikring av barn i bil

► Nettressurs for trafikkopplæringen

► Nyttige tips om barn og sykling

► Nyhetsbrev til deg som lærer

► Trygg og aktiv på skoleveien

► Hent Trygg Trafikk-filmer på YouTube

► Følg oss på Facebook

► Følg oss på twitter

► Barnastrafikkklubb.no - flere oppgaver for de yngste elevene



**TRYGG TRAFIKK**

**TRYGG TRAFIKK**

Tollbugata 32  
Postboks 2610 St. Hanshaugen  
NO-0131 Oslo, Norway

Tlf: +47 22 40 40 40  
Faks: + 47 22 40 40 70  
hovedkontor@tryggtrafikk.no  
www.tryggtrafikk.no

Org.nr. : NO 970 133 410 MVA  
Giro: 7044 05 05757