

CYKLA ELLER GÅ TILLSAMMANS TILL SKOLAN

Att gå eller cykla till skolan har många positiva effekter på våra barn.

Fördelarna för barnen är så betydande att det kan vara värt att se över morgonrutinen. För vissa är det så klart en omöjlighet. Men du som skjutsar av ren bekvämlighet har verkligen chansen att göra någonting bra för dina barn.

1 SMARTARE I KLASSRUMMET

Flera studier visar att barn som går eller cyklar till skolan har lättare att koncentrera sig på lektionerna. De positiva effekterna är så stora att de barn som gått eller cyklat till skolan presterar upp till ett halvt läsår bättre än de som suttit stilla.

2 SÄKRARE I TRAFIKEN

Att gå eller cykla till skolan tillsammans är ett bra tillfälle för barnen att träna på hur man beter sig i trafiken på ett säkert sätt. De lär sig även hitta i närområdet, får bättre rumsuppfattning och klarar sig bättre även i andra miljöer. Det gör att barnen känner sig tryggare och mer självständiga när det är dags för dem att ge sig ut själva.

3 TRYGGARE VID SKOLGÅRDEN

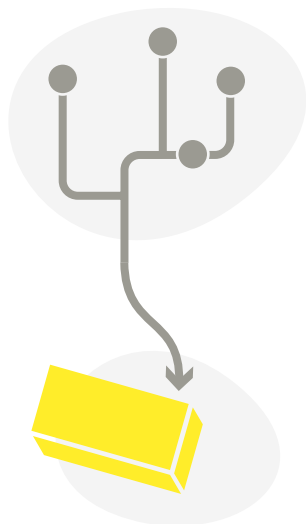
Andelen barn som åker bil till skolan har mer än dubblats sedan sjuttioalet. Det har lett till en kraftig försämring av miljön och säkerheten runt skolorna. Det i sin tur leder till att många föräldrar känner att det är säkrare att skjutsa sina barn, vilket då så klart blir en del av problemet. Färre bilar och mindre trafik runt skolorna skapar en tryggare och bättre skolmiljö.

SÅ HUR GÖR VI?



VANDRANDE SKOLBUSSAR

Starta en vandrande skolbuss med familjer som bor i närheten. Dela upp ansvaret mellan er så att en förälder ansvarar för att följa flera barn till skolan. På så sätt behöver du bara följa dem till skolan någon gång i veckan, men de andra dagarna kan du åka direkt och sparar tid. Samtidigt som barnen mår bättre får du chansen att träffa och lära känna dina barns klasskamrater och deras föräldrar.



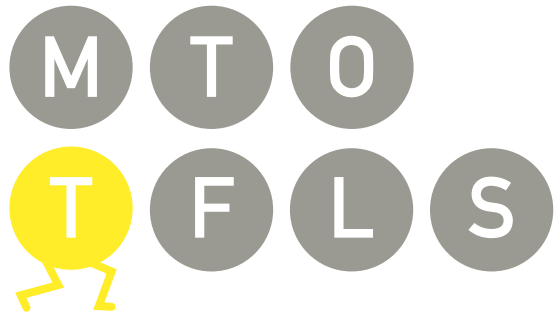
DELA UPP ANSVARET

Föräldramötet är ett utmärkt tillfälle för att se var de andra i klassen bor och se hur ni tillsammans kan skapa en vandrande skolbuss. Bestäm en uppsamlingsplats eller hämta upp barnen längs vägen.

SÅ HUR GÖR VI?

GÅ ELLER CYKLA EN DAG I VECKAN

Visst kan det ta lite mer tid på morgonen och du kanske måste gå upp en halvtimme tidigare. Men här finns chansen att göra någonting bra för ditt barn. Så börja med att cykla eller gå en dag i veckan för att se hur det känns. Och det är faktiskt inte helt onyttigt för dig själv heller.



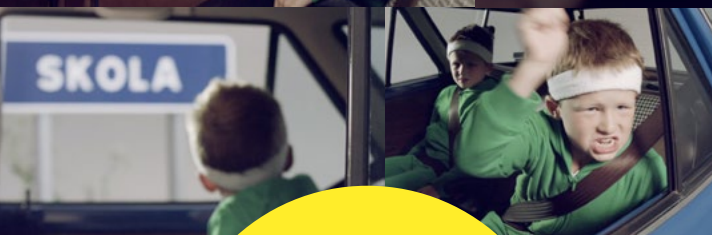
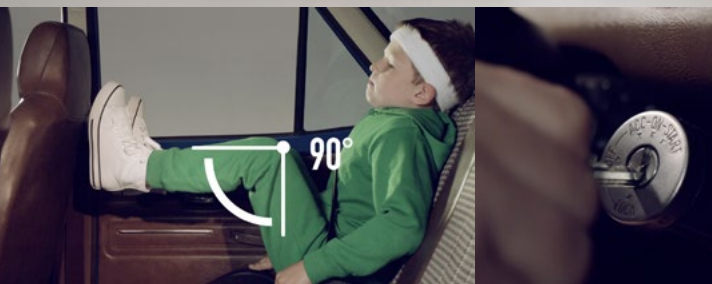
GÅ SISTA BITEN TILL SKOLAN

För vissa finns inte möjligheten att gå eller cykla hela vägen till skolan. Då kan man ställa bilen en bit bort och gå sista sträckan tillsammans. Barnen får motion och miljön runt skolorna blir bättre och tryggare. Samtidigt som du slipper trängas med andra bilar precis utanför skolan.



BILGYMNASTIK

EN NÄSTINTILL KOMPLETT MOTIONSKOMPENSATION FÖR BILÅKANDE BARN



SE FILMEN PÅ
BILGYMNASTIK.SE



ETT SAMARBETE MELLAN



Linköping
Där idéer blir verklighet



Motala kommun



FINSPÅNG



Kinda kommun



NORRKÖPING



Söderköpings
kommun



Mjölby Kommun



Region
Östergötland

Har ni frågor om materialet eller vill ha stöd i genomförandet, se kontaktperson för respektive kommun på bilgymnastik.se