

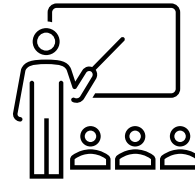
Barn, oppmerksomhet og sykling

...fra forskning
til læring



Tenk om vi får til dette?





Ressurslærere



” Målet for prosjektet er at lærere får nødvendig kunnskap og ferdighet til å gjennomføre oppmerksomhetstrening på sykkel. Lærernes opplæring skal kunne påvirke elevene slik at vi ser endringer i observerbar atferd i utvalgte risikosituasjoner i trafikken.

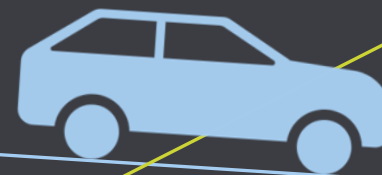
Fremtidig kurs for lærere

Læringsaktivitet → oppmerksomhetstrening

Sykkelløype

Digital løype

Fysisk løype



Tidsplan - læringsaktiviteter

Det er opp til skolen og læreren hvordan opplegget gjennomføres tidsmessig.

Del 1: Oppmerksomhet og risiko – samtaleoppgaver i klasserommet	45 min
Del 2: Praktiske sykkeløvelser – i skolegården	45 min
Pause / lunsj	
Del 3: Trafikkløypa – klassen gjennomfører sin sykkeløype	45 min
Del 4: Refleksjon – samtaler, erfaringer og refleksjoner	20 min

Hva mener vi med risiko?

Risiko handler om framtiden- hva som kan skje, hvor, når og hvordan.

Gå sammen to og to, og diskuter bildene på neste side. Etter at vi har snakket sammen i grupper skal vi diskutere høyt i klassen.

- Hva kan skje?
 - Hvor?
 - Når?
 - Hvordan?
- Er det rød, gul eller grønn risiko? Er vi enige om hva som er høy og lav risiko?

Eksempler på ting som kan påvirke risiko:

- Fart, hjelm, busker og trær, biler, om det er mørkt eller lyst, fortau eller bilvei, fotgjengerfelt



Lav
risiko

Middels
risiko

Høy
risiko



Hva kan skje?

- Hvor?
- Når?
- Hvordan?



Høy
risiko

Middels
risiko

Lav
risiko



Situasjoner som kan inkluderes i trafikkløypa

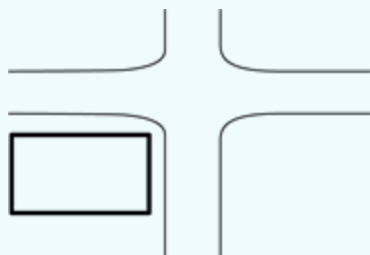
Utfordring/situasjon

Hva bør eleven gjøre?

Hva kan læreren se etter?

Veikryss med dårlig sikt til venstre

Veikryss med sikthindring mot venstre (f.eks. en bygning)

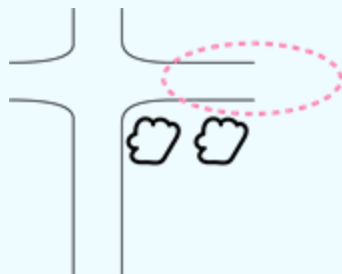


Eleven bør tilpasse fart tidlig og legge hendene på bremsene (bremseberedskap). De bør holde lav hastighet for å få tid til å observere og gjøre seg synlig for biler fra venstre.

Eleven bør forutse at man ikke er synlig for biler fra venstre og holde lav fart og legge hendene på bremsene. Eleven bør ikke bremse hardt ned eller sykle forbi uten å observere.

Veikryss med dårlig sikt til høyre

Veikryss med sikthindring (trær, hus, parkerte biler ol.).

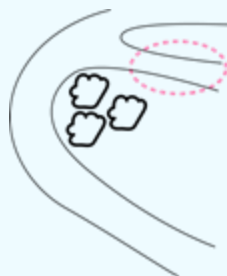


Eleven bør se lengre til høyre for krysset for å oppdage trafikk på vei inn i krysset bak hindringen.

Eleven har søkende blikk, beveger hode og blikk i retning bak sikthindringen. Eleven slutter å tråkke, legger hånden på bremsen, og bremser om det er noen på vei inn i krysset.

Sikt langt fram i nedoverbakke

For eksempel en lang bakke med sikthindring før kryss.



Eleven bør planlegge langt fram ved å se og orientere seg om trafikk og være forberedt før de sykler ned bakken.

Eleven beveger hodet og blikk mot krysset nederst før de sykler ned bakken. Tilpasser farten og legger hendene på bremsene. Eleven bør ikke reise seg og lene seg fremover.

Video 1

Hva vil det si å orientere seg?



Video 2

Hvordan orienterer Elias seg i veikrysset?



Video 3

Hvordan orienterer Elias seg i veikrysset denne gangen?

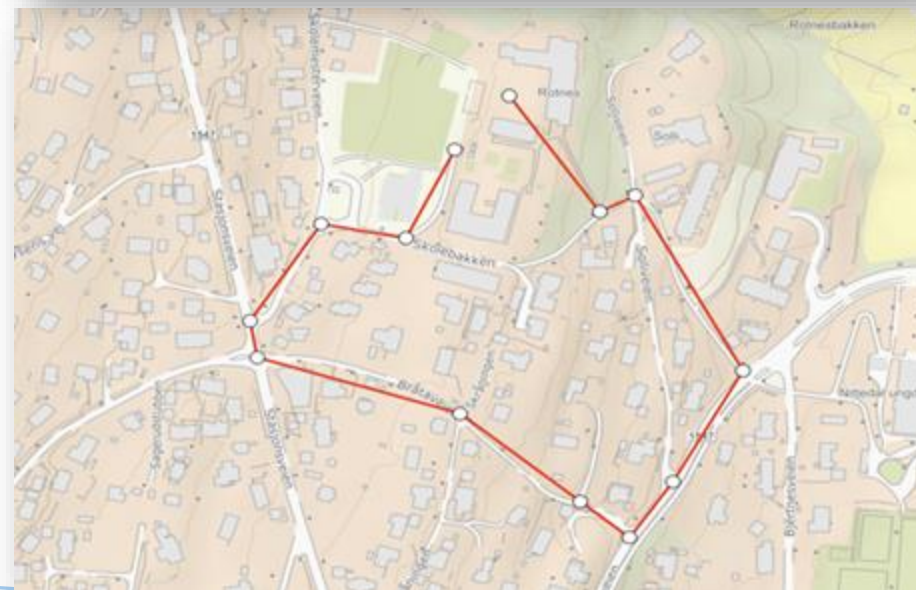
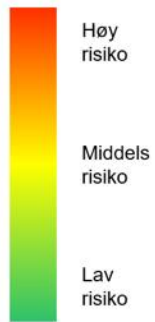


Eksempel på forskningsbasert trafikk- og sykkelopplæring

Varierte læringsverktøy

Hva kan skje?

- Hvor?
- Når?
- Hvordan?



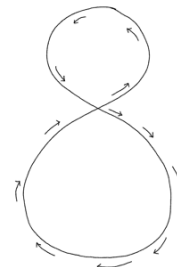
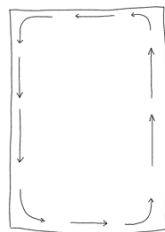
Del 2 Praktiske sykkeløvelser

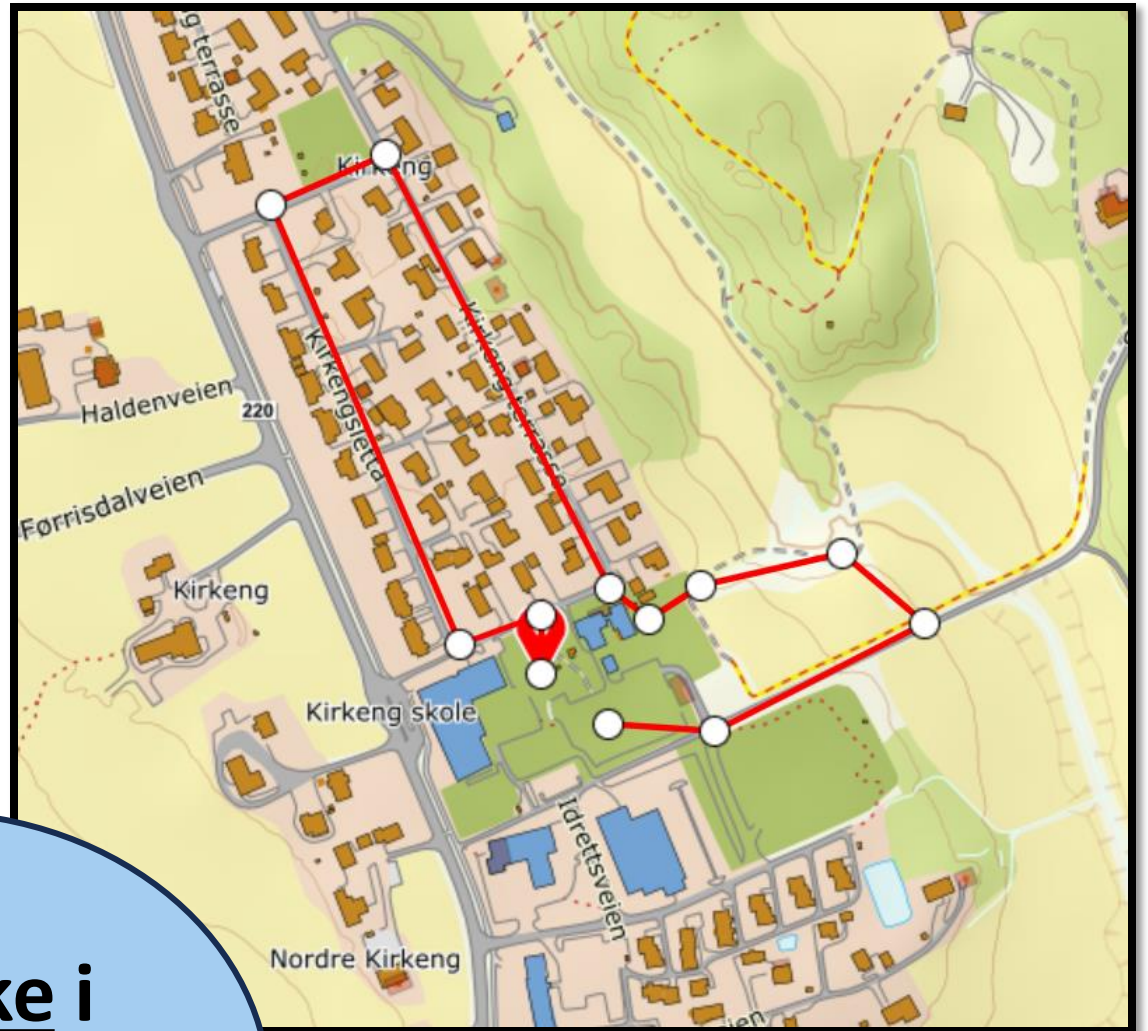
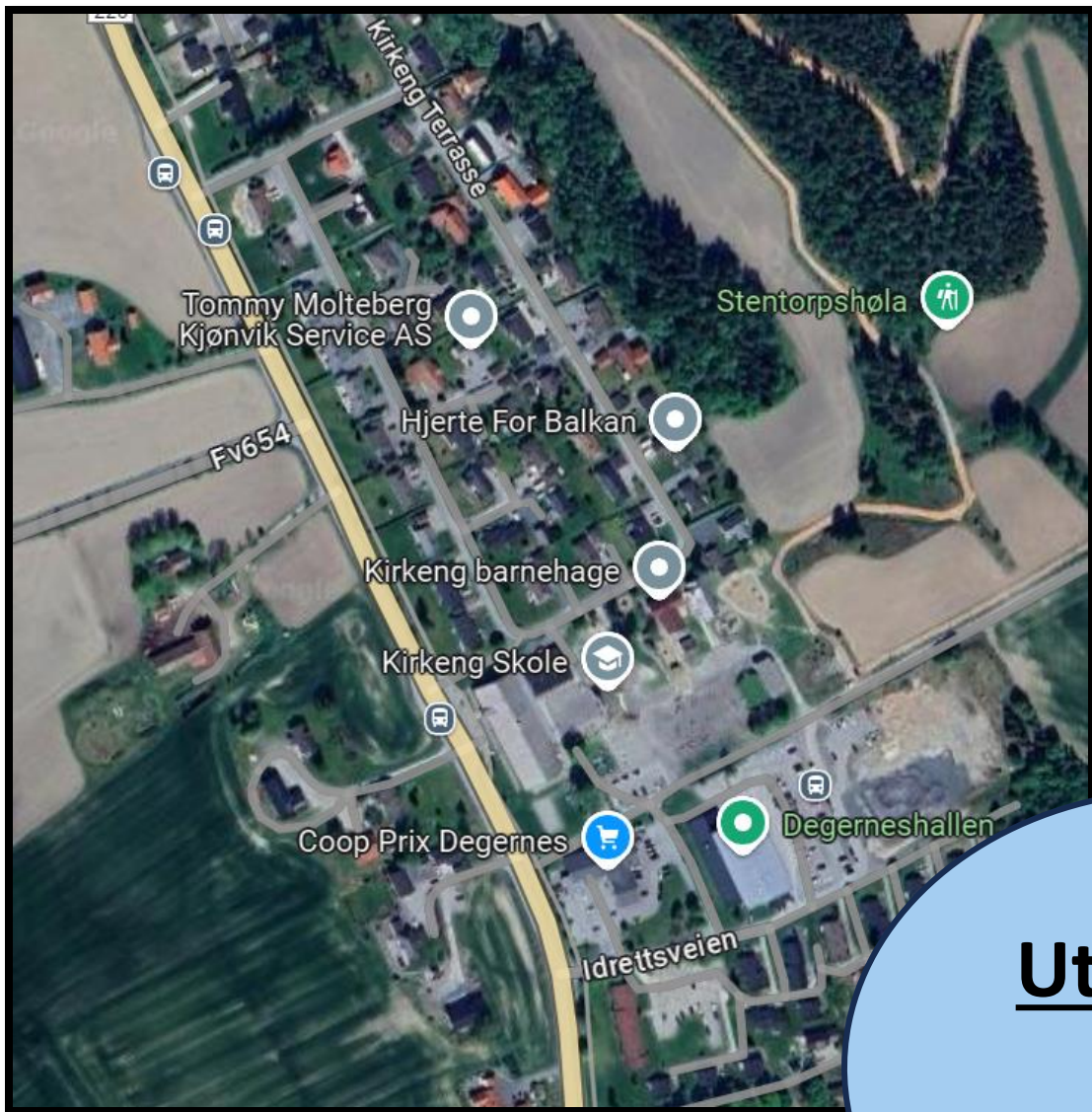
Sykeløvelser

For å sykle alene i trafikken må vi kunne håndtere sykkelen og løfte blikket. Hvor god kontroll har du på sykkelen?

Vi skal trene på:

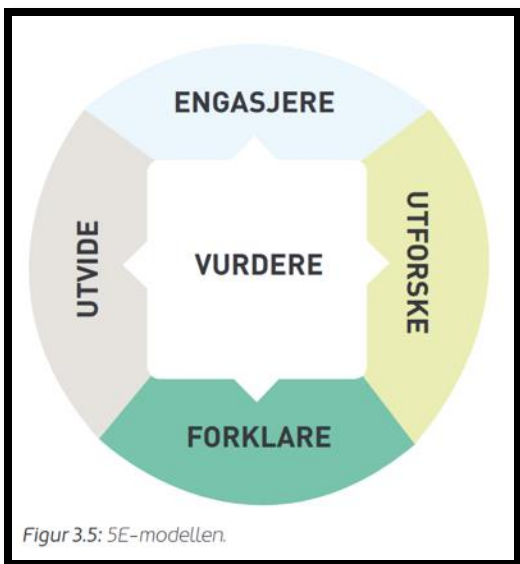
- Balanse
- Bremsing
- Svinging
- Å starte opp





**Utforske i
eget
nærmiljø**

Pedagogisk metode



- ✓ Elevene skal utvikle en dypere og bredere forståelse for egen sykling enn de hadde tidligere.
- ✓ De skal overføre denne kunnskapen til nye situasjoner i trafikken.

Med denne læringsaktiviteten blir elever **bedre rustet** til å takle nye trafikksituasjoner på sykkel.

Det er et pedagogisk tenkesett som passer godt inn i lærerplan!



Takk for
oppmerksomheten



TRYGG TRAFIKK