

Trafikkboka – lærerveiledning

Bokmål

	Trygg Trafikks syn på trafikkopplæring	2
	Oppbygging av Trafikkboka	3
	Kapittel 1 – Den viktigste trafikkregelen	5
	Kapittel 2 – Gå i trafikken	6
	Kapittel 3 – Syn og hørsel	7
	Kapittel 4 – Refleks	8
	Kapittel 5 – Vinter	9
	Kapittel 6 – Buss	10
	Kapittel 7 – Trafikkskilt	11
	Kapittel 8 – Sykkel	12
	Noen viktige trafikkregler	13
	Trafiksanger	13
	Eventyret om trafikkreglene	13

Trygg Trafikks syn på trafikkopplæring

Kunnskapsløftet

Kunnskapsløftet har kompetansemål om trafikk i kroppsøving etter 4.trinn:

- Elevene skal kunne følge trafikkregler for fotgjengere og syklister.

For å nå kompetansemålet anbefaler vi at du:

- tar utgangspunkt i elevenes egne kunnskaper og erfaringer som trafikanter
- arbeider med trafikkopplæring både faglig og tverrfaglig, inne og ute
- sørger for at trafikkopplæringen skjer over lengre tid og med naturlig progresjon
- sikrer at trafikkopplæringen styrker elevenes evne til å ta egne valg og øke deres risikoforståelse
- legge opp til både individuelle oppgaver og samarbeidsoppgaver
- er en god rollemodell og legger til rette for foreldresamarbeid

Trygg Trafikk foreslår følgende progresjon i trafikkopplæringen:

1.trinn: Trafikktrening i skolens nærområde

2.trinn: Enkle trafikkregler. Skoleveien; gåløype og gåprøve

3.trinn: Undersøkelser av egen skolevei, tellinger og registreringer

4.trinn: Trafikkregler. Forberedende sykkelopplæring; enkel teori og trening i trygge omgivelser

Den viktigste trafikkopplæringen skjer når dere øver praktisk på konkrete situasjoner ute i trafikken. Teori må derfor alltid settes i sammenheng med elevenes erfaringer og opplevelser fra trafikken.

Hver skole bør lage en plan som viser hvordan trafikkopplæringen blir gjennomført.

Utdanningsdirektoratet og Trygg Trafikk har laget **veiledninger** til kompetansemålene med måloppnåelse, kjennetegn og eksempler på undervisningsopplegg. Veiledningene gir også råd om, og eksempler på lokalt arbeid med læreplanene. De er ment som støtte og inspirasjon i det lokale arbeidet der det er bruk for det.

Oppbygging av Trafikkboka

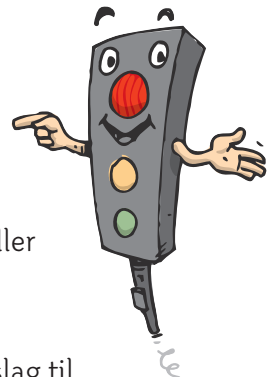
Læreverket har disse tre elementene: grunnbok for elevene, elevoppgaver og lærerveiledning.

Grunnboka kan kjøpes i nettbutikken til Trygg Trafikk, mens tilhørende elevoppgaver og lærerveiledning kan lastes ned gratis fra tryggtrafikk.no/tema/skole

Trafikkboka, grunnbok for 1.-4.trinn

Kapitlene i Trafikkboka er delt inn etter tema. Hvert kapittel er bygd opp på omtrent samme måte. Vi har tenkt grunnleggende ferdigheter, tekster på ulike nivå og mulighet for differensiering.

- **Forside:** motivasjon og introduksjon, her kommer det tydelig frem hva elevene skal lære i hvert kapittel.
- **Illustrasjoner:** hvert kapittel har minst en stor illustrasjon som går over to sider. De inneholder elementer og detaljer som gjør at de kan tas frem flere ganger, og er fine å bruke til samtale eller som utgangspunkt for å lage trafikkfortellinger. Illustrasjonene kan lastes ned og vises på storskjerm.
- **Trafikkord:** det er mange ord og begreper som blir brukt i trafikken som vi voksne regner som selvsagte. Erfaringer viser at betydningen av trafikkordene ikke alltid er like klare for elevene. Vi har plukket ut noen sentrale ord vi mener alle må kunne forstå.
- **Visste du?:** dette er tenkt som tilleggsopplysninger og morsom fakta om noe som er relatert til aktuelt tema.
- **Trafikklyset:** "filosofen" stiller åpne spørsmål som er relatert til tema, men som dere ikke finner konkrete svar på i boka. Her kan elevene gruble litt selv, eller dere kan samtale om spørsmålene i klassen.
- **Gjøre ute:** den beste trafikkopplæringen skjer ute i trafikken. Her får dere forslag til aktiviteter, oppgaver og undersøkelser dere kan gjøre ute. I lærerveiledningen kommer vi med flere forslag. Husk at mye av lærestoffet også kan prates om når dere er ute i trafikken i andre sammenhenger, for eksempel på vei til biblioteket, svømmehallen, leirplassen eller lignende.
- **Gjøre inne:** både i aktiviteter dere kan gjøre inne og ute har vi variert innholdet for å dekke de grunnleggende ferdighetene. Til noen av aktivitetene har vi laget kopioriginaler som støtte til tellinger, registreringer og lignende.
- **Husker du?:** hvert kapittel blir avsluttet med forslag til spørsmål som kan gi en indikasjon på om læringsmålene er nådd. Disse spørsmålene peker direkte tilbake til læringsmålene på fo



Oppgaver på tryggtrafikk.no/tema/skole/trafikkboka/

Mens aktivitetene og oppgavene i grunnboka krever en lærer som legger til rette for gjennomføring, kan elevene arbeide mer selvstendig med elevoppgavene. Oppgavearkene er også fine å bruke som hjemmearbeid, og dermed en fin måte å orientere foreldrene om hva dere arbeider med.

Det er ingen forutsetning at elevene arbeider med alle oppgavearkene for å få utbytte av temaet. Oppgavene er tenkt som supplerende lærestoff der dere selv kan velge hva dere vil gjøre.

I utarbeiding av oppgavene har vi valgt ut oppgaver som til sammen dekker alle de fem grunnleggende ferdighetene.

Har dere ideer til andre oppgavetyper, er dere velkommen til å dele de med Trygg Trafikk.

Lærerveiledning på tryggtrafikk.no/tema/skole

Veiledningen inneholder ingen forslag til detaljerte undervisningsopplegg, men korte tips til hvordan de ulike temaene kan arbeides med på en praktisk måte. Her får du også noen flere ideer til aktiviteter og oppgaver klassen kan arbeide med.

[Kapittel 1 – Den viktigste trafikkregelen](#) →

[Kapittel 2 – Gå i trafikken](#) →

[Kapittel 3 – Syn og hørsel](#) →

[Kapittel 4 – Refleks](#) →

[Kapittel 5 – Vinter](#) →

[Kapittel 6 – Buss](#) →

[Kapittel 7 – Trafikkskilt](#) →

[Kapittel 8 – Sykkel](#) →

Kapittel 1 – Den viktigste trafikkregelen

Trafikkboka s.5 – 12

Kompetansemålet sier at elevene skal kunne trafikkregler for fotgjengere og syklister. Et omfattende mål som Trafikkboka hjelper deg å nå. Å ferdes trygt i trafikken innebærer mye mere enn å vite hvilken side av veien du skal gå på eller å vite hva de ulike trafikkskiltene betyr.



En god trafikant tar hele tiden selvstendige valg og gjør egne vurderinger. Disse vurderingene skjer i et kontinuerlig samspill med andre. Derfor må vi også se trafikkopplæringen i relasjon til sosial utvikling. Kunnskapsløftet vektlegger at elevene skal bli både selvstendige og dyktige til å samarbeide.

Som trafikanter må vi være oppmerksomme på alt rundt oss. Vi har et ansvar for å se andre trafikanter, skilt og veimerking, og være forberedt på at noe uventet kan skje. Alle har et ansvar for at trafikken ikke blir hindret og at vi ikke forstyrrer andre.

§3 i Veitrafikkloven er derfor den viktigste trafikkregelen siden den omfatter alle trafikanter og handler om ferdigheter og grunnleggende holdninger, og forståelse for hvordan trafikken fungerer.

Gjennomføring

Dette kapittelet gir et godt utgangspunkt for samtaler om trafikk på alle trinn. Å følge trafikkreglene, være oppmerksom, vise hensyn og være forsiktig er grunnleggende holdninger i trafikken som vi ønsker at elevene tar med seg videre.

Det er også et fint kapittel å ha lekser i eller ta frem på foreldremøte. Foreldrene sine holdninger og måter å oppføre seg på i trafikken er elevenes viktigste kilde til lærdom, på godt og vondt.

Nedlastbare elevoppgaver på tryggtrafikk.no/tema/skole

Tilleggsoppgaver

- Snakk sammen om å vise hensyn, være oppmerksom og forsiktig i trafikken. Lag plakater der dere skriver ned klassen sin forklaring på hva dette betyr.
- Lag ulike setninger der ordene hensyn, oppmerksom eller forsiktig er med, og som forklarer hva ordene betyr. For eksempel: "Vi måtte avlyse turen av hensyn til været."
- Finn eksempel på andre områder enn trafikken der det er regler for hvordan vi skal oppføre oss og hva vi har lov til å gjøre.
- Dramatiser Eventyret om trafikkreglene, s. 73 i Trafikkboka.

Har du gode ideer til endringer og nye oppgaver eller erfaringer om temaet du vil dele med andre, er det fint om du tar kontakt med hovedkontor@tryggtrafikk.no

Kapittel 2 – Gå i trafikken

Trafikkboka s. 13 – 24

Kapittelet tar først for seg ulike måter å komme seg til skolen på. Elevene har ulike skoleveier både av lengde og standard, noe som krever ulike fremkomstmåter. Trygg Trafikk oppfordrer alle som har mulighet til det til å gå til skolen, enten alene eller sammen med andre. Det gir god mosjon, er sosialt og miljøvennlig. De yngste elevene bør gå sammen med en voksen til de er trygge på skoleveien. Det er fint om skolen kan være behjelpelig med organisering av gågrupper, der det er mulig.



Skal elevene komme seg trygt frem, må de kunne de viktigste reglene for fotgjengere, og vi har lagt særlig vekt på kryssing av vei.

Gjennomføring

Dere bør sette av tid til å øve på det vi tar opp i dette kapittelet. I tillegg er det fint å øve og repetere når dere ellers er ute og går i trafikken, for eksempel på vei til svømmehallen eller biblioteket. Snakk sammen om det dere ser og opplever, og få elevene til å forklare hvordan de skal gå, krysse veien og hva de må være oppmerksomme på.

Vær bevisst på at dere som voksne er rollemodeller i trafikken.

Ta gjerne opp dette temaet på foreldremøte også, eller informer foreldrene via ukeplaner, slik at dere sammen har fokus på det å gå i trafikken.

Nedlastbare elevoppgaver på tryggtrafikk.no/tema/skole

Tilleggsoppgaver

→ Flere oppgaver om skolevei finner du på tryggtrafikk.no/tema/skole



Har du gode ideer til endringer og nye oppgaver eller erfaringer om temaet du vil dele med andre, er det fint om du tar kontakt med hovedkontor@tryggtrafikk.no

Kapittel 3 – Syn og hørsel

Trafikkboka s. 25 – 30

Det er mye å følge med på i trafikken, og elevene trenger å være oppmerksomme på hvor viktig det er å bruke syns- og hørselssansene. Elevene må lære å tolke sanseintrykkene. Dette kan du hjelpe de med for eksempel gjennom samtale og stille spørsmål rundt det elevene opplever i trafikken. Bruk erfaringene og kunnskapene de har, og la de selv sette ord på det de ser og hører.



Du har kanskje gått med øretelefoner og hørt på musikk eller radio, og selv erfart at du da mister mye informasjon som det som skjer rundt deg i trafikken. Da er det viktig å være bevisst på hvordan du bruker sansene.

Gjennomføring

Kapittelet om sansene bør arbeides med til ulike årstider. Finn noen faste steder som dere går til både når det er snø ute, når det er bart og når det er løv på busker og trær. Vegetasjon og værtype spiller inn på hva vi ser og hører i trafikken.

Nedlastbare elevoppgaver på tryggtrafikk.no/tema/skole

Tilleggsoppgaver

- Hvordan er det for de som er døve eller blinde å ferdes i trafikken? Kan dere finne ut mer om dette? Kanskje elevene kjenner noen som er syns- eller hørselshemmet? Samtal om dette i klassen.

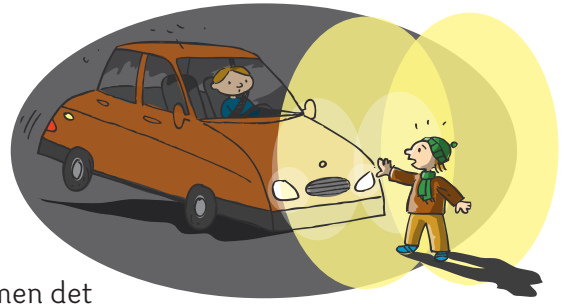
Har du gode ideer til endringer og nye oppgaver eller erfaringer om temaet du vil dele med andre, er det fint om du tar kontakt med hovedkontor@tryggtrafikk.no



Kapittel 4 – Refleks

Trafikkboka s. 31 – 40

Refleks er et tema som alt har plass i trafikkopplæringen ved mange skoler. I Trafikkboka har vi på en enkel måte forklart hvordan refleksen virker og presentert ulike typer reflekser. De fleste skoleelevene er flinke til å bruke refleks, men det kan være lurt at skolen tar tak i det med en årlig aktivitet, klassekonkurranse eller lignende. Fokus på refleks medvirker til fokus på trafiksikkerhet generelt.



Gjennomføring

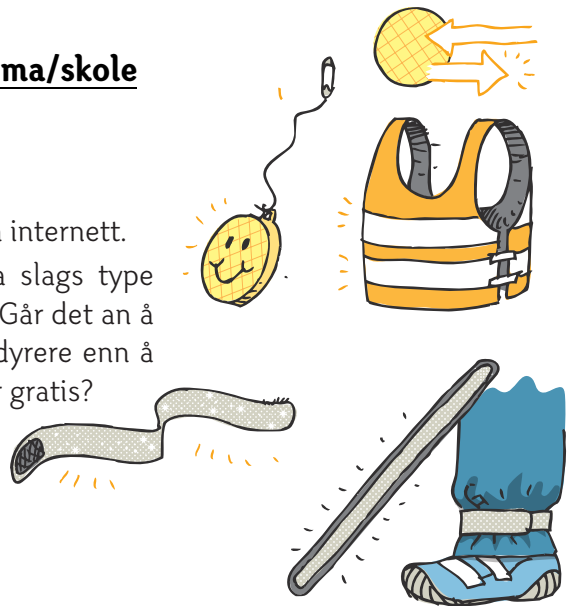
Selv om refleks bør brukes på turer i skoletiden hele året, er det å være synlig et tema som er mest naturlig å jobbe med på høsten og om vinteren.

Siden undersøkelser viser at det er voksne som er de dårligste refleksbrukerne, kan det også være aktuelt å ta opp temaet i foreldregruppa. Refleks er et takknemlig tema for en sosial aktivitet på kveldstid med foreldre og elever, for eksempel natursti i mørket som vi har kommet med forslag til under tilleggsoppgaver.

Nedlastbare elevoppgaver på tryggtrafikk.no/tema/skole

Tilleggsoppgaver

- Gjør en undersøkelse i butikker i nærområdet og på internett. Finn ut hvilke butikker som selger reflekser, hva slags type reflekser de selger, og hva de ulike typene koster. Går det an å kjøpe reflekser på internett? Er det billigere eller dyrere enn å kjøpe i butikken? Er det noen som gir bort reflekser gratis? I tilfelle hvem og hvorfor gjør de det?
- Når det er lyst ute, henger du opp reflekser i passe avstand langs en løype. Når det blir mørkt, skal elevene finne veien ved å lyse seg frem etter refleksene med lommelykter.
- Det er gøy å lage egne reflekser. Refleksbånd og papir kan kjøpes. Bruk fantasien og sett det sammen med andre materialer, for eksempel plast, garn, perler og lenker.



Kapittel 5 - Vinter

Trafikkboka s. 41 – 44

Vinteren arter seg ulikt i det langstrakte landet vårt. Men hva blir annerledes i trafikken når snøen kommer, uansett hvor du bor?

Problemstillinger kan være:

- Snø og brøytekanter gjør det vanskeligere å se andre trafikanter, og når det er kaldt, blåser, snør og regner, tar vi på tykke klær i tillegg til lue, skjerf og kanskje hette. Hører og ser vi like godt når vi bruker lue og har hette på hodet?
- Det er også vanskeligere for de som kjører bil og sykler å være i trafikken om vinteren. Glatte veier gjør at de kan få problemer med å styre og stoppe. Brøytekanter gjør det vanskeligere for dem å se fotgjengere i tide. Snøen dekker også ofte over skilt og veimerkinger som gjør at sjåførene ikke alltid ser hvor og hvordan de skal kjøre. Hva har dette å si for deg som fotgjenger?
- Om vinteren kan det også være helt mørkt når vi går i trafikken. Hva kan vi gjøre for å få det tryggere i trafikken om vinteren?



Gjennomføring

Vinteren kan arte seg ulikt både med tanke på lys og snømengde. Gå ut til ulike tider, på ulike dager med ulik mengde snø, og undersøk hvordan forholdene er. Snakk sammen om det dere ser og opplever. Hva er trygt og hva er farlig? Hva er likt og hva er ulikt?

Nedlastbare elevoppgaver på tryggtrafikk.no/tema/skole

Har du gode ideer til endringer og nye oppgaver eller erfaringer om temaet du vil dele med andre, er det fint om du tar kontakt med hovedkontor@tryggtrafikk.no



Kapittel 6 – Buss

Trafikkboka s. 45 – 50

Mange elever må kjøre buss til og fra skolen daglig. Mange skoler bruker også buss til å frakte elever på skoleturer.



For at bussturene skal være sikre og det ikke skal skje ulykker, må elevene lære hvordan de skal oppføre seg når de venter på bussen, skal gå om bord, på selve bussturen, og når de skal gå av. Det er viktig å ha respekt for at bussen er et stort og tungt kjøretøy, at bussjåføren trenger ro for å konsentrere seg om å kjøre, og at belte skal brukes i busser der det er. Minn elevene på at bussene har stor blindsoner. De fleste ulykkene med buss skjer når passasjerene går av og på.

Husk å spørre etter belte til alle elevene når dere bestiller buss til skoleturer.

Elever som har tildelt skyss til og fra skolen har krav på sitteplass med belte i bussen.

Gjennomføring

På steder der mange elever kjører buss til og fra skolen bør dette være et tema alt ved oppstart i 1.klasse og repeteres med jevne mellomrom. Ellers bør dere spesielt arbeide med dette kapittelet før dere skal på skoleturer der dere bruker buss.

Nedlastbare elevoppgaver på tryggtrafikk.no/tema/skole

Tilleggsoppgaver

- På nettsida tryggtrafikk/tema/skole.no fins det flere oppgaver om å være passasjer i buss.

Har du gode ideer til endringer og nye oppgaver eller erfaringer om temaet du vil dele med andre, er det fint om du tar kontakt med hovedkontor@tryggtrafikk.no



Kapittel 7 – Trafikkskilt

Trafikkboka s. 51 – 56

Elevene skal kunne trafikkregler for fotgjengere og syklister. Siden trafikkskiltene er en viktig kilde til informasjon i trafikken, må elevene også kunne forklare hva skiltene som er spesielt viktige for fotgjengere og syklister betyr.

Gjennomføring

Mange elever har helt sikkert lagt merke til mange skilt og vet hva de betyr, mens andre nok ikke er helt klar over skiltenes betydning. Ved å snakke om skilt dere går forbi når dere er på turer, får dere hele tiden repetert hvorfor skiltene er der og hva de betyr.

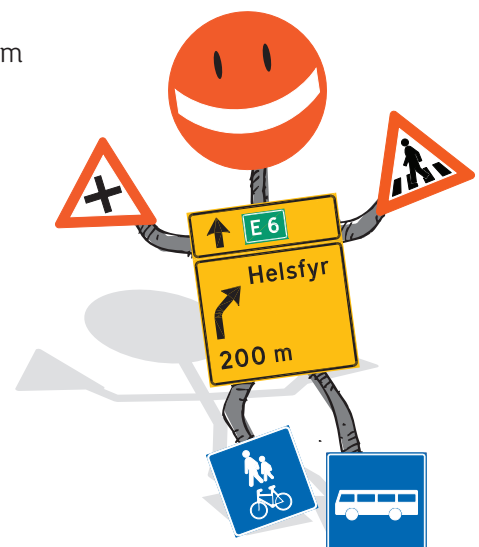
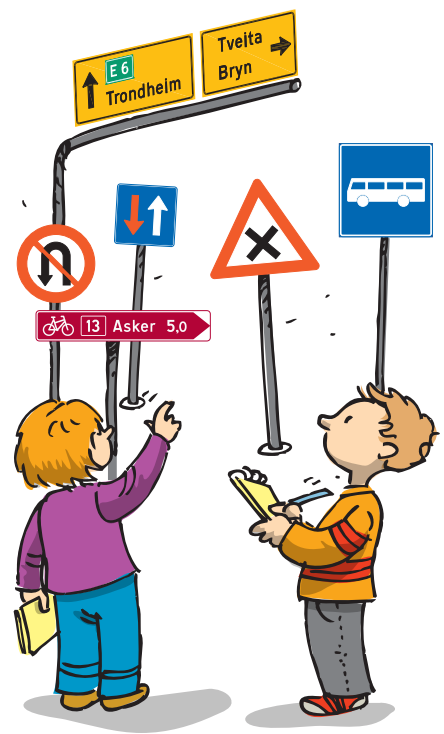
Legg spesielt vekt på skiltene for fotgjengere de første årene, og ta med de som gjelder for syklister når dere starter med sykkelopplæringen.

Nedlastbare elevoppgaver på tryggtrafikk.no/tema/skole

Tilleggsoppgaver

→ På tryggtrafikk.no/tema/skole fins det flere oppgaver om trafikkskilt som elevene kan arbeide med alene eller som de kan samarbeide om.

Har du gode ideer til endringer og nye oppgaver eller erfaringer om temaet du vil dele med andre, er det fint om du tar kontakt med hovedkontor@tryggtrafikk.no



Kapittel 8 – Sykkel

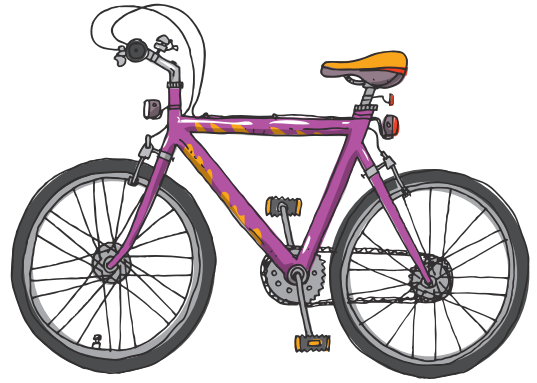
Trafikkboka s. 57 – 66

Elevne skal kunne trafikkreglene for fotgjengere og syklistar etter 4.trinn. Det er ikkje det same som at elevne er selvstendige og trygge syklistar.

Trygg Trafikk anbefalar at elevne får forberedende sykkelopplæring i trygge omgivelser på 4.trinn. Elevne bør ikkje sykle alene i blandet trafikk før de er 10-12 år gamle og har gjennomført sykkelopplæring over tid. Husk at som syklistar i trafikken er elevne førere av et kjøretøy.

Vi har derfor fokusert på trygge stader å bruke sykkelen, påbudt utstyr på sykkelen og bruk av sykkelen.

Hver skole må ha regler for når elevne kan begynne å sykle til skolen som er tilpasset trafikkforholdene i skolen sitt nærmiljø. Skolen bør også ha en regel om at alle som sykler til og fra skolen skal bruke hjelm. Disse reglene bør ha tilslutning hos foreldrenes organer, som FAU og SU.



Gjennomføring

Start med forberedelser og teori i god tid før den praktiske sykkelopplæringa.

Ta foreldrene med på forberedelsene, og informer godt om hvordan dere vil gjennomføre sykkelopplæring og hvilke regler skolen har for sykling.

Mange skoler gjennomfører en årlig "sykkeldag". En slik dag kan være både spennende og motiverende for elevne. Trygg Trafikk anbefalar at den enten kommer som avslutning på en lengre opplæringsperiode, eller blir satt inn i ein sammenheng med annan sykkelopplæring. Da er sykkeldagen en flott aktivitet, som også egner seg godt til samarbeid med foreldrene. Gjennomføring krever ofte mange voksne, og da kan foreldrene være en god ressurs.

Nedlastbare elevoppgaver på tryggtrafikk.no/tema/skole

Tilleggsoppgaver

- Sykkeldag med ulike oppgaver, for eksempel teknisk kontroll av sykkel, sykkelløype der elevne får øve på ferdigheter og sykkelhjelmstilling



”Trå til”

Innholdet i sykkelkapittelet er en oppstart på det elevene trenger å lære for å bli gode syklister. Sykkelprøve, mer teori og trafikkregler for syklister finner dere i sykkelmateriellet på tryggtrafikk.no/tema/skole, eller i det trykte materiellet «Trå til».

Alt sykkelmateriellet er tilpasset kompetansemålene etter 4. – og 7.trinn, og er laget slik at det kan brukes på flere trinn.

”Trå til” kan kjøpes i Trygg Trafikks [nettbutikk](#).

Har du gode ideer til endringer og nye oppgaver eller erfaringer om temaet du vil dele med andre, er det fint om du tar kontakt med hovedkontor@tryggtrafikk.no

Noen viktige trafikkregler

Trafikkboka s. 67

Her har vi laget en oppsummering av de viktigste trafikkreglene og måtene elevene bør oppføre seg på som trafikanter, enten de går, sykler eller er passasjerer.

Trafikksanger

Trafikkboka s. 68 – 72

De 5 sangene vi har valgt å ta med i boka representerer ulike epoker i Trygg Trafikks historie. Kanskje vil flere av dere kjenne igjen sangene om dere har vært medlemmer av Barnas Trafikkklubb? Om dere ønsker flere trafikksanger enn de som er med her, har vi sangboka ”Syng og lær om trafikken”, med tilhørende dobbel-CD i [nettbutikken](#)

Eventyret om trafikkreglene

Trafikkboka s. 73 – 79

Eventyret ble laget for mange år siden og har lenge stått i hyllene våre uten å være i bruk. Med Trafikkboka fikk vi mulighet til å puste liv i historia igjen. Eventyret kan gjerne også dramatiseres. Illustrasjonene til eventyret kan også lastes ned fra tryggtrafikk.no/tema/skole