

Trafikkboka – lærarretteiing

Nynorsk

	Trygg Trafikk sitt syn på trafikkopplæring	2
	Oppbygging av Trafikkboka	3
	Kapittel 1 – Den viktigaste trafikkregelen	5
	Kapittel 2 – Gå i trafikken	6
	Kapittel 3 – Syn og høyrsel	7
	Kapittel 4 – Refleks	8
	Kapittel 5 - Vinter	9
	Kapittel 6 – Buss	10
	Kapittel 7 – Trafikkskilt	11
	Kapittel 8 – Sykkel	12
	Nokre viktige trafikkreglar	13
	Trafikksongar	13
	Eventyret om trafikkreglane	13

Trygg Trafikk sitt syn på trafikkopplæring

Kunnskapsløftet

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

- Elevane skal kunne følge trafikkreglar for fotgjengarar og sykklistar.

For å nå kompetansemålet rår vi til at du:

- tek utgangspunkt i elevane sine egne kunnskapar og erfaringar som trafikantar
- arbeider med trafikkopplæring både fagleg og tverrfagleg, inne og ute
- sørgjer for at trafikkopplæringa skjer over lengre tid og med naturleg progresjon
- sikrar at trafikkopplæringa styrkjer elevane sin evne til å ta egne val og auke risikoforståinga deira
- legg opp til både individuelle oppgåver og samarbeidsoppgåver
- er ein god rollemodell og legg til rette for foreldresamarbeid i trafikkopplæringa

Trygg Trafikk foreslår følgjande progresjon i trafikkopplæringa:

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

Den viktigaste trafikkopplæringa skjer når de øver praktisk på konkrete situasjonar ute i trafikken. Teori må difor alltid settast i samanheng med elevane sine erfaringar og opplevingar frå trafikken.

Kvar skule bør lage ei plan som viser korleis trafikkopplæringa vert gjennomført.

Utdanningsdirektoratet og Trygg trafikk har laga **retteleiingar** til kompetansemåla med måloppnåing, kjenneteikn og eksempel på undervisningsopplegg. Rettleiingane gjev også råd om og eksempel på lokalt arbeid med læreplanane. Dei er meint som støtte og inspirasjon i det lokale arbeidet der det er bruk for det.

Oppbygging av Trafikkboka

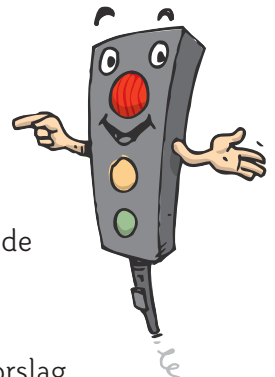
Læreverket har desse tre elementa: grunnbok for elevane, elevoppgåver og lærarretteiing.

Grunnboka kan kjøpast i nettbutikken til Trygg Trafikk, medan tilhøyrande elevoppgåver og lærarretteiing kan lastast ned gratis frå tryggtrafikk.no/tema/skole

Trafikkboka, grunnbok for 1.-4.trinn

Kapitla i Trafikkboka er delt inn etter tema. Kwart kapittel er bygd opp på om lag same måte. Vi har tenkt grunnleggjande dugleikar, tekstar på ulike nivå og moglegheit for differensiering.

- **Framsida:** motivasjon og introduksjon, her kjem det tydeleg fram kva elevane skal lære i kvart kapittel.
- **Illustrasjonar:** kvart kapittel har minst ein stor illustrasjon som går over to sider. Dei inneheld element og detaljar som gjer at dei kan takast fram fleire gonger, og er fine å bruke til samtale eller som utgangspunkt for å lage trafikkforteljingar. Illustrasjonane kan lastast ned og visast på storskjerm.
- **Trafikkord:** det er mange ord og omgrep som vert bruka i trafikken som vi vaksne reknar som sjølvagte. Erfaringar viser at det ikkje alltid er like klart for elevane kva trafikkorda tyder. Vi har plukka ut nokre sentrale ord vi meiner alle må kunne forstå.
- **Visste du?:** dette er tenkt som tilleggsopplysningar og artig fakta om noko som er relatert til aktuelt tema.
- **Trafikklyset:** "filosofen" stiller opne spørsmål som er relatert til tema, men som de ikkje finn konkrete svar på i boka. Her kan elevane gruble litt sjøve, og de kan samtale om spørsmåla i klassen.
- **Aktivitetar ute:** den beste trafikkopplæringa skjer ute i trafikken. Her får de forslag til aktivitetar, oppgåver og undersøkingar de kan gjere ute. I lærarretteiinga kjem vi med nokre fleire forslag. Hugs at mykje av lærestoffet også kan pratast om når de er ute i trafikken i andre samanhengar, for eksempel på veg til biblioteket, symjehallen, leirplassen eller liknande.
- **Aktivitetar inne:** både i aktivitetar ute og inne har vi variert innhaldet for å dekkje dei grunnleggjande dugleikane. Til nokre av aktivitetane har vi laga kopioriginalar som støtte til teljingar, registreringar og liknande.
- **Hugsar du?:** kvart kapittel vert avslutta med forslag til spørsmål som kan gje ein indikasjon på om læringsmåla er nådd. Desse spørsmåla peikar direkte tilbake til læringsmåla på framsida til kvart kapittel.



Oppgaver på tryggtrafikk.no/tema/skole/trafikkboka

Medan aktivitetane og oppgåvene i grunnboka krev ein lærar som legg til rette for gjennomføring, kan elevane arbeide meir sjølvstendig med elevoppgåvene. Oppgåveark er også fine å bruke som heimearbeid, og dermed ein fin måte å orientere foreldra om kva de arbeider med.

Det er ingen føresetnad at elevane arbeider med alle oppgåveark for å få utbytte av temaet. Oppgåvene er tenkt som supplerande lærestoff der de sjølve kan velje kva de vil gjere.

I utarbeiding av oppgåvene har vi valt ut oppgaver som til saman dekkjer alle dei fem grunnleggjande dugleikane.

Har de idear til andre oppgåvetypar, er de velkomne til å dele dei med Trygg Trafikk.

Lærarretteiing på tryggtrafikk.no/tema/skole

Rettleiinga inneheld ingen forslag til detaljerte undervisningsopplegg, men korte tips til korleis dei ulike tema kan arbeidast med på ein praktisk måte. Her får du også nokre fleire idear til aktivitetar og oppgaver klassen kan arbeide med.

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

[Kapittel 2 – Gå i trafikken →](#)

[Kapittel 3 – Syn og høyrsele →](#)

[Kapittel 4 – Refleks →](#)

[Kapittel 5 - Vinter →](#)

[Kapittel 6 – Buss →](#)

[Kapittel 7 – Trafikkskilt →](#)

[Kapittel 8 – Sykkel →](#)

Kapittel 1 – Den viktigaste trafikregelen

Trafikkboka s.5 – 12

Kompetansemålet seier at elevane skal kunne trafikreglar for fotgjengarar og syklarar. Eit omfattande mål som Trafikkboka hjelper deg å nå. Å ferdast trygt i trafikken inneber mykje meir enn å vite kva side av vegen du skal gå på eller å vite kva dei ulike trafikksilta betyr .



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. Kunnskapsløftet vektlegg at elevane skal bli både sjølvstendige og dyktige til å samarbeide.

Som trafikantar må vi vere merksame på alt kring oss. Vi har eit ansvar for å sjå andre trafikantar, skilt og vegmerking, og vere budd på at noko uventa kan skje. Alle har eit ansvar for at trafikken ikkje vert hindra og at vi ikkje uroar andre.

§3 i Vegtrafikklova er såleis den viktigaste trafikregelen då den omfattar alle trafikantar og handlar om dugleikar og grunnleggjande haldningar, og forståing for korleis trafikken fungerer.

Gjennomføring

Dette kapittelet gjev eit godt utgangspunkt for samtalar om trafikk på alle trinna. Å følgje trafikreglane, vere merksam, vise omsyn og vere forsiktig er grunnleggjande haldningar i trafikken som vi ønskjer at elevane tek med seg vidare.

Dette er også eit fint kapittel å ha lekser i eller ta fram på foreldremøte. Foreldra sine haldningar og måtar å oppføre seg på i trafikken er elevane si viktigaste kjelde til lærdom, på godt og vondt.

Nedlastbare elevoppgåver på tryggtrafikk.no/tema/skole

Tilleggsoppgåver

- Snakk saman om å ta omsyn, vere merksam og forsiktig i trafikken. Lag plakatar der de skriv ned klassen si forklaring på kva dette betyr.
- Lag ulike setningar der orda omsyn, merksam eller forsiktig er med og som forklarar kva orda betyr. For eksempel: "Vi måtte avlyse turen av omsyn til vêret."
- Finn eksempel på andre område enn trafikken der det er reglar for korleis vi skal oppføre oss og kva vi har lov til å gjere.
- Dramatiser Eventyret om trafikreglane, s. 73 i grunnboka.

Har du gode idèar til endringar og nye oppgåver eller erfaringar om tema du vil dele med andre er det fint om du tek kontakt med hovedkontor@tryggtrafikk.no

Kapittel 2 – Gå i trafikken

Trafikkboka s. 13 – 24

Kapittelet tek først for seg ulike måtar å komme seg til skulen på. Elevane har ulike skulevegar både av lengde og standard, noko som krev ulike framkomstmåtar. Trygg Trafikk oppmodar alle som har moglegheit til det til å gå til skulen, anten åleine eller saman med andre. Det gjev god mosjon, er sosialt og miljøvenleg. Dei yngste elevane bør gå saman med ein vaksen til dei er trygge på skulevegen. Det er fint om skulen kan hjelpe til med organisering av gågrupper, der det er mogleg.



Skal elevane komme seg trygt fram, må dei kunne dei viktigaste reglane for fotgjengarar, og vi har lagt særleg vekt på kryssing av veg.

Gjennomføring

De bør sette av tid til å øve på det vi tek opp i dette kapitlet. I tillegg er det fint å øve og repetere når de elles er ute og går i trafikken, for eksempel på veg til symjehallen eller biblioteket. Snakk saman om det de ser og opplever, og få elevane til å forklare korleis de skal gå, krysse vegen og kva de må vere merksame på.

Ver bevisste på at de som vaksne er rollemodellar i trafikken.

Ta gjerne opp temaet på foreldremøte også, eller informer foreldra via vekeplaner, slik at de saman har fokus på det å gå i trafikken.

Nedlastbare elevoppgåver på tryggtrafikk.no/tema/skole

Tilleggsoppgåver

→ Fleire oppgåver om skuleveg finn du på tryggtrafikk.no/tema/skole

Har du gode idèar til endringar og nye oppgåver eller erfaringar om tema du vil dele med andre er det fint om du tek kontakt med hovedkontor@tryggtrafikk.no



Kapittel 3 – Syn og høyrsel

Trafikkboka s. 25 – 30

Det er mykje å følgje med på i trafikken, og elevane treng å vere merksame på kor viktig det er å bruke syns- og hørselsansane. Elevane må lære å tolke sanseintrykka. Dette kan du hjelpe dei med for eksempel gjennom samtale og stille spørsmål rundt det elevane opplever i trafikken. Bruk erfaringane og kunnskapane dei har, og la dei sjølve sette ord på det dei ser og høyrer.



Du har kanskje gått med øyrefonar og høyrte på musikk eller radio, og sjølv erfart at du då mistar mykje informasjon om det som skjer rundt deg i trafikken. Då er det viktig å vere bevisst på korleis du brukar sansane.

Gjennomføring

Kapitlet om sansane bør arbeidast med til ulike årstider. Finn nokre faste stader som de går til både når det er snø ute, når det er bert og når det er lauv på buskar og tre. Vegetasjon og vær spelar inn på kva vi ser og høyrer i trafikken.

Nedlastbare elevoppgåver på tryggtrafikk.no/tema/skole

Tilleggsoppgåver

Korleis er det for dei som er døve eller blinde å ferdast i trafikken? Kan de finne ut meir om dette? Kanskje elevane kjenner nokon som er syns- eller hørselsheemma? Samtal om dette i klassen.

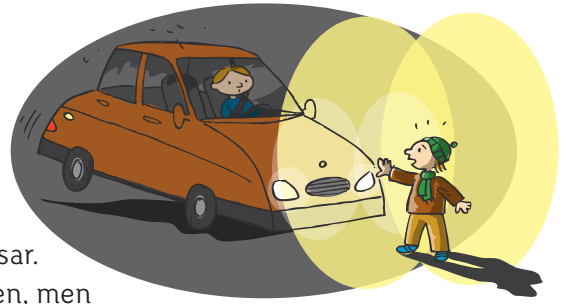
Har du gode idéar til endringar og nye oppgåver eller erfaringar om tema du vil dele med andre er det fint om du tek kontakt med hovedkontor@tryggtrafikk.no



Kapittel 4 – Refleks

Trafikkboka s.31 – 40

Refleks er eit tema som alt har plass i trafikkopplæringa ved mange skular. I Trafikkboka har vi forklart på ein enkel måte korleis refleksen verkar og presentert ulike typar refleksar. Dei fleste skuleelevar er flinke til å bruke refleks ute i trafikken, men det kan vere lurt at skulen tek tak i det med ein årleg aktivitet, klassekonkurranse eller liknande. Fokus på refleks medverkar til fokus på trafikktryggleik generelt.



Gjennomføring

Sjølv om refleks bør brukast på turar i skuletida heile året, er det å vere synleg eit tema som er mest naturleg å jobbe med om hausten og vinteren.

Sidan alle undersøkingar viser at det er vaksne som er dårlegast til å bruke refleks, kan det også vere aktuelt å ta opp temaet i foreldregrupper. Refleks er eit takknemleg tema for ein sosial aktivitet på kveldstid med foreldre og elevar, for eksempel natursti i mørkeret som vi har komme med forslag til under tilleggsoppgåver.

Nedlastbare elevoppgåver på tryggtrafikk.no/tema/skole

Tilleggsoppgåver

- Gjer ei undersøking i butikkar i nærområdet og på internett. Finn ut kva butikkar som sel refleks, kva type refleksar dei sel, og kva dei ulike typane kostar. Er det mogleg å kjøpe refleksar på internett? Er det billigare eller dyrare enn å kjøpe i butikken? Er det nokon som gjev bort refleksar gratis? I tilfelle kven og kvifor gjer dei det?
- Når det er lyst ute, heng du opp refleksar i passe avstand langs ei løype. Når det blir mørkt, skal elevane finne vegen ved å lyse seg fram etter refleksane med lommelykter.
- Det er moro å lage egne refleksar. Refleksband og papir kan kjøpast. Bruk fantasien og sett det saman med anna materiale, for eksempel plast, garn, perler og lenkjer.



Kapittel 5 - Vinter

Trafikkboka s. 41 – 44

Vinteren artar seg ulikt i det langstrakte landet vårt. Men kva blir annleis i trafikken når snøen kjem, uansett kvar du bur?

Problemstillingar kan vere:

- Snø og brøytekantar gjer det vanskelegare å sjå andre trafikantar og når det er kaldt, bles, snør og regnar, tek vi på tjukke klede i tillegg til lue, skjerf og kanskje hette. Høyrer og ser vi like godt når vi brukar lue og har hette på hovudet?
- Det er også vanskelegare for dei som køyrer bil og sykklar å vere i trafikken om vinteren. Glatte vegar gjer at dei kan få problem med å styre og stanse. Brøytekantar gjer det vanskelegare for dei å sjå fotgjengarar i tide. Snøen dekkjer også ofte over skilt og vegmerking som gjer at sjåførane ikkje alltid ser kvar og korleis dei skal køyre. Kva har dette å seie for deg som fotgjengar?
- Om vinteren kan det også vere heilt mørkt når vi går i trafikken. Kva kan vi gjere for å få det tryggare i trafikken om vinteren?



Gjennomføring

Vinteren kan arte seg ulikt både med tanke på lys og snømengde. Gå ut til ulike tider, på ulike dagar med ulik mengde snø, og undersøk korleis forholda er. Snakk saman om det de ser og opplever. Kva er trygt og kva er farleg? Kva er likt og kva er ulikt?

Nedlastbare elevoppgåver på tryggtrafikk.no/tema/skole

Har du gode idèar til endringar og nye oppgåver eller erfaringar om tema du vil dele med andre er det fint om du tek kontakt med hovedkontor@tryggtrafikk.no



Kapittel 6 – Buss

Trafikkboka s. 45 – 50

Mange elevar må dagleg køyre buss til og frå skulen. Mange skular brukar også buss til å frakte elevar på skuleturar.



For at bussturane skal vere trygge og det ikkje skal skje ulykker, må elevane lære korleis dei skal oppføre seg både når dei ventar på bussen, skal gå om bord, på sjølve bussturen, og når dei skal gå av. Det er viktig å ha respekt for at bussen er eit stort og tungt køyretøy, at bussjåføren treng ro for å konsentrere seg om å køyre, og at belte skal brukast i bussar der det er. Minn elevane på at bussane har stor blindsoner. Dei fleste ulykkene med buss skjer når passasjerane går av og på.

Hugs å spørje etter belte til alle elevane når de bestiller buss til skuleturar.

Elevar som har tildelt skyss til og frå skulen har krav på sitteplass med belte i bussen.

Gjennomføring

På stader der mange elevar køyrer buss til og frå skulen bør dette vere eit tema alt ved oppstart i 1.klasse og repeterast med jamne mellomrom. Elles bør de spesielt arbeide med dette kapittelet før de skal på skuleturar der de nyttar buss.

Nedlastbare elevoppgåver på tryggtrafikk.no/tema/skole

Tilleggsoppgåver

→ På nettsida tryggtrafikk.no/tema/skole finst det fleire oppgåver om å vere passasjer i buss.

Har du gode idèar til endringar og nye oppgåver eller erfaringar om tema du vil dele med andre er det fint om du tek kontakt med hovedkontor@tryggtrafikk.no



Kapittel 7 – Trafikkskilt

Trafikkboka s. 51 – 56

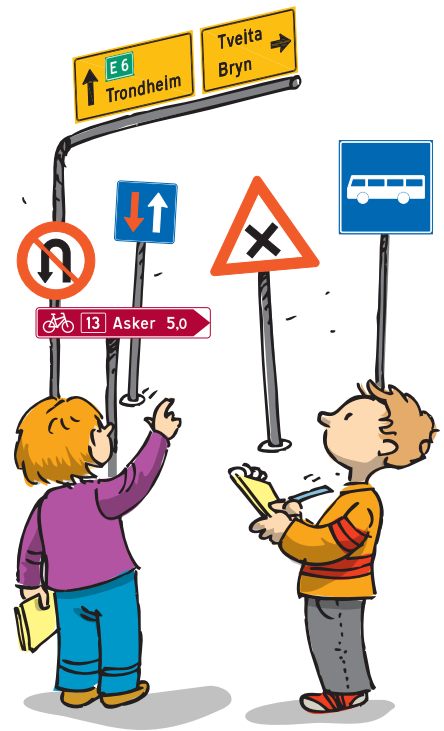
Elevane skal kunne trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar. Sidan trafikkskilta er ei viktig kjelde til informasjon i trafikken, må elevane også skal kunne forklare kva skilta som er spesielt viktige for fotgjengarar og syklistar betyr.

Gjennomføring

Mange elevar har heilt sikkert lagt merke til mange skilt og veit kva dei betyr, medan andre nok ikkje er heilt klar over kvifor skilta er der. Ved å snakke om skilt de går forbi når de er på turar, får de heile tida repetert kvifor skilta er der og kva dei betyr.

Legg spesielt vekt på skilt for fotgjengarar dei første åra, og ta med dei som gjeld for syklistar når de startar med sykkelopplæringa.

Nedlastbare elevoppgåver på tryggtrafikk.no/tema/skole



Tilleggsoppgåver

- På tryggtrafikk.no/tema/skole finst det fleire oppgåver om trafikkskilt som elevane kan arbeide med åleine eller saman med andre.

Har du gode idèar til endringar og nye oppgåver eller erfaringar om tema du vil dele med andre er det fint om du tek kontakt med hovedkontor@tryggtrafikk.no



Kapittel 8 – Sykkel

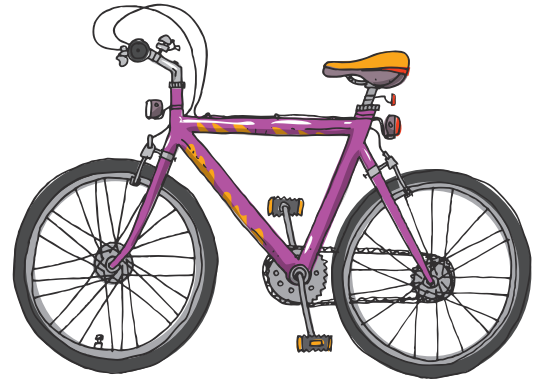
Trafikkboka s. 57 – 66

Elevane skal kunne trafikkreglane for fotgjengarar og syklistar etter 4.trinn. Det er ikkje det same som at elevane er sjølvstendige og trygge syklistar.

Trygg Trafikk rår til at elevane får førebuande sykkelopplæring i trygge omgjevnader på 4.trinn. Elevane bør ikkje sykle åleine i blanda trafikk før dei er 10-12 år gamle og har gjennomført sykkelopplæring over tid. Hugs at som syklistar i trafikken er elevane førarar av eit køyretøy.

Difor har vi fokusert på trygge stader å bruke sykkelen, påbode utstyr på sykkelen og bruk av sykkelhjelm.

Kvar skule må ha reglar for når elevane kan begynne å sykle til skulen som er tilpassa trafikkforholda i skulen sitt nærmiljø. Skulen bør også ha ein regel om at alle som sykklar til og frå skulen skal bruke hjelm. Desse reglane bør ha tilslutning hos foreldra sine organ, som FAU og SU.



Gjennomføring

Start med førebuingar og teori i god før den praktiske sykkelopplæringa.

Ta foreldra med på førebuingane, og informer godt om korleis de vil drive sykkelopplæring og kva reglar skulen har for sykling.

Mange skular gjennomfører ein årleg "sykkeldag". Ein slik dag kan vere både spennande og motiverande for elevane. Trygg Trafikk rår til at han anten kjem som avslutning på ein lengre opplæringsperiode eller blir satt inn i ein samanheng med anna opplæring. Då er sykkeldagen ein flott aktivitet, som også er eit godt høve til å samarbeide med foreldra i praksis. Gjennomføring krev ofte mange vaksne, og då kan foreldre vere ein god ressurs.

Nedlastbare elevoppgåver på tryggtrafikk.no/tema/skole

Tilleggsoppgåver

- Sykkeldag med ulike oppgåver, for eksempel teknisk kontroll av sykkel, sykkelløype der elevane får øve på dugleikar, og sykkelhjelmstilling.



”Trø til”

Innhaldet i sykkelkapittelet er ein start på det elevane bør lære for å bli gode syklistar. Sykkelprøve, meir tori og trafikkreglar for syklistar finn de i sykkelmateriellet på tryggtrafikk.no/tema/skole, eller i det trykte materiellet ”Trø til”.

Alt sykkelmateriellet er tilpassa kompetansemåla etter 4.- og 7.trinn, og er laga slik at det kan brukast på fleire trinn.

”Trø til” kan kjøpast i [nettbutikken](#) til Trygg Trafikk.

Har du gode idear til endringar og nye oppgåver eller erfaringar om temaet du vil dele med andre, er det fint om du tek kontakt med hovedkontor@tryggtrafikk.no

Nokre viktige trafikkreglar

Trafikkboka s.67

Her har vi laga ei oppsummering av dei viktigaste trafikkreglane og måtane elevane bør oppføre seg på som trafikantar, anten dei går, sykklar eller er passasjerar.

Trafikksongar

Trafikkboka s.68 – 72

Dei 5 songane vi har valt å ta med i boka representerer ulike epokar i Trygg Trafikk si historie. Kanskje vil fleire av dykk kjenne igjen songane om de har vore medlemmar av Barnas Trafikkklubb?

Eventyret om trafikkreglane

Trafikkboka s.73 – 79

Eventyret vart skriva for mange år sidan og har lenge stått i hyllene våre utan å vere i bruk. Med Trafikkboka fekk vi moglegheit til å puste liv i historia igjen. Eventyret kan gjerne dramatiserast. Illustrasjonane til eventyret kan du laste ned frå tryggtrafikk.no/tema/skole