

Övning och bingo: hur upplever ditt barn sin skolväg?

För de barn som bor nära skolan är det bästa alternativet, ur miljö- och hälsosynpunkt, att gå eller cykla. Att skjutsa barnen till skolan gör att det blir mycket trafik kring skolan och ökar föräldrars oro för sina barns trygghet och säkerhet. Idag är det endast 20% av alla barn och ungdomar som når upp till folkhälsomyndighetens rekommendationer att vara fysiskt aktiva i minst 60 minuter per dag. Studier visar även att barn som cyklar eller går till skolan presterar bättre i skolan än om de blir skjutsade. Genom att inventera skolvägar så kan ni se risker och brister, men det kan även göra ditt barn säkrare i trafiken men också mer självständig. Den här övningen syftar till att hjälpa dig som förälder att förstå hur ditt barn upplever sin skolväg och vad som kan göras för att förbättra säkerheten.

Steg 1: Diskutera barnets skolväg

Sätt er ner tillsammans och prata om hur ditt barn tar sig till skolan. Gå igenom följande frågor:

Hur tar ditt barn sig till skolan?

- Går, cyklar, tar bussen eller åker bil?

Nackdelar med att gå eller cykla till skolan själv

- fionaVad tycker ditt barn är jobbigt eller svårt med att gå eller cykla ensam till skolan?
- Varför känner hen så?

Fördelar med att gå eller cykla till skolan

- Vad tycker ditt barn är positivt med att gå eller cykla? Vad gör det roligt eller bra?

Steg 2: Inventera skolvägen

Ta en promenad eller cykeltur tillsammans och undersök skolvägen. Svara på följande frågor:

Finns det något som känns svårt eller obehagligt på vägen?

- Känner ditt barn oro eller obehag på vissa delar av vägen?
- Är det något ni båda tycker är en risk eller svårighet?

Hur är trafiksituationen?

- Är det lätt att ta sig över vägar där det kör bilar?
- Finns det övergångsställen eller trafikljus?
- Finns det tillräckligt med skyltar för att göra trafiken tryggare?

Finns det gång- och cykelbanor?

- Är det tydligt separerade gång- och cykelvägar?
- Hur ser infrastrukturen ut?

Vad kan förbättras?

- Är det något specifikt på vägen som kan göras bättre för att öka säkerheten?
- För att göra övningen roligare kan ni spela vårt trafikbingo när ni går eller cyklar. Se hur många olika trafikskyltar ni kan hitta längs vägen och lär er vad de betyder!

Steg 3: Reflektera och planera

Efter att ni inventerat skolvägen, reflektera över era upplevelser tillsammans:

Vad kan du som förälder göra för att öka tryggheten?

- Finns det något du som förälder kan göra för att ditt barn ska känna sig tryggare på skolvägen? Exempelvis att följa med en bit på vägen, ha tydliga regler eller öva på trafikregler tillsammans?

Vad skulle du vilja ändra?

- Finns det något du skulle vilja ändra på själva skolvägen för att göra den säkrare? Kanske kontakta kommunen om vissa risker, eller prata med skolan om trafiksituationen?