

# MED SMÅ STEG KAN DU GÖRA EN STOR INSATS!



## Nationell utmaning "Gå och cykla till skolan" 2010

Information för föräldrar

## Skjuts till skolan? Nej tack!

### Med små steg kan du göra en stor insats - För hälsan, trafiksäkerheten och miljön!

För femte året i rad genomförs under september och oktober den nationella skolutmaningen "Gå och cykla till skolan". Programmet går ut på att så många som möjligt, både elever och personal, under minst två veckor går, cyklar eller reser kollektivt/skolskjuts till och från skolan.

Tanken är att elever, föräldrar och personal, på ett lustfyllt sätt, ska upptäcka det positiva i alternativa färdssätt, som sparar pengar och miljö och förbättrar hälsan. Jokkmokk deltar i år för första gången i utmaningen. Projektet pågår veckan 38 och 39, alltså mellan 20 september och 1 oktober.

För varje gång man väljer att gå eller cykla, istället för att bli runtskjutsad i bil, är man med och bidrar till att minska koldioxid utsläppen och öka trafiksäkerheten. Dessutom har det visat sig att barn som går eller cyklar till skolan har en bättre inlärningsförmåga, håller sig friskare och orkar med skoldagen bättre.



## Tävlingsregler

- Under vecka 38 och 39 noterar elever och personal hur man tar sig till och från skolan.
- Varje färdriktning (gå, cykla eller åka kollektivt/skolskjuts) ger en poäng och som mest kan varje deltagare få två poäng per dag.
- Varje klass bokför dagligen sina resepoäng på klassblanketten och skolans totala poäng redovisas sen till NCFF (Nationellt Centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom). De sköter den nationella utvärderingen.
- Föräldrar som följer sina barn till och från skolan kan från och med i år också vara med och bidra med extra resepoäng.
- Det spelar ingen roll hur liten eller stor er skola är, eftersom skolans redovisade resultat kommer att delas med det totala antalet deltagande elever. På så sätt får man fram ett medelvärde per elev och därför kan även mindre skolor vara med och delta.

## Resa runt i Europa

I Jokkmokk får eleverna dessutom en Europakarta. Varje dag rapporterar barnen hur de kommit till skolan. Antal gånger som barnen gått till/från skolan läggs ihop och när barnen tillsammans kommit upp till ett visst antal gånger, får man klistra ett fotsteg upp på Europakartan. På det sätt går dem Europa runt. Syftet är att framhäva elevernas engagemang och att erbjuda samtidigt en möjlighet att lära känna Europas geografi på ett roligt sätt.



## Goda skäl varför barn ska gå eller cykla till skolan

- Barn som går eller cyklar till skolan för förtroende och träning i att ta sig fram i sin närmiljö, blir handlingskraftig och får bättre självförtroende.
- Alla behöver röra på sig för att må bra! Det är viktigt att på olika sätt stimulera våra barn att röra sig för att på så sätt förbättra barnens rörelseförmåga. Dagsljus, frisk luft och rörelse gör dessutom att barnen vaknar ordentligt.
- En stor del av trafiken vid skolan består av föräldrar som skjutsar sina barn! Minskad skjutsning ger alltså säkrare skolväg för alla!
- I vissa fall kan det enda valet vara att skjutsa barn i bil till skolan. Då är det viktigt att det sker på ett säkert sätt. Till exempel kan man släppa av barnen en bit från skolan, så att trafiken vid skolor och längs skolvägen minskar. Samåkning kan vara ett alternativ.
- Bilavgaserna påverkar klimatet och luftföroreningarna från trafiken dödar hundratals människor i Sverige varje år.

**Trafiken är vårt största miljöproblem nuförtiden och bidrar till ökad växthuseffekt, försurning, partikelutsläpp och övergödning. Ökad biltrafik innebär dessutom risk för fler trafikolyckor.**

**Om du har frågor eller synpunkter kontakta gärna:**

Wolfgang Mehl, miljöstrateg Jokkmokks kommun,  
[wolfgang.mehl@jokkmokk.se](mailto:wolfgang.mehl@jokkmokk.se)

Silva Herrmann, miljöstrateg Jokkmokks kommun,  
[silva.herrmann@jokkmokk.se](mailto:silva.herrmann@jokkmokk.se)

Agneta Almqvist, Västra skolan, [agneta.almqvist@jokkmokk.se](mailto:agneta.almqvist@jokkmokk.se)

Anna-Karin Länta, Östra skolan, [anna-karin.lanta@jokkmokk.se](mailto:anna-karin.lanta@jokkmokk.se)

Samuel Wikström, Östra skolan, [samuel.wikstrom@jokkmokk.se](mailto:samuel.wikstrom@jokkmokk.se)