



Aktivitetslederhefte

Hjertesoneambassadør

Trafikk-klubb SFO 2023

Fredag 23. juni



Hjertesone- tryggere skolevei

Hva er Hjertesoner?

Målet med *Hjertesone – tryggere skolevei*, er å få flere barn til å gå og sykle til skolen.

Dette har positive effekter på barnas helse, trafiksikkerhet, klima og miljø

- Hvis flere barn går og sykler til skolen vil det bli færre biler utenfor skolen på de tidspunktene barna kommer og går.
- Dette vil gjøre det tryggere for de som allerede går og sykler, og vil gjøre det mer attraktivt for flere å gå eller sykle.
- Hjertesone er et **samarbeidsprosjekt** der målet er å fremme barns trygghet, sikkerhet og helse på skoleveien.
- Det **etableres et område rundt skolen**, der man tilrettelegger bedre for gående og syklende (myke trafikanter), samtidig som man forsøker å redusere biltrafikken.
- Hjertesonetiltak består av **holdningsarbeid og fysiske tiltak** for en tryggere skolevei.



Trafikk-klubb på SFO

Trafikk-klubb SFO ønsker velkommen til å utforske, øve, leke og lære om trafikk, slik at barna blir trygge trafikanter.

- Man-ons i uke 26 arrangeres trafikkklubb SFO i regi av 10. klasse elever og SFO ansatte.
- Gjennom oppgaver, leker, trafikkløype og annen moro vil SFO barn lære om trafiksikkerhet og Hjertesone for tryggere skolevei.
- Alle SFO-barn som deltar, vil få diplom.
- Trafikkklubb SFO er en del av hjertesonearbeidet.
- Resurs og oppgaver: www.barnastrafikkklubb.no
 - Molly og partner: «går over gangfelt», «trafikkskiltjakt» og «går langs veien».
 - Hjelp lyset med å løse trafikkoppgaver.



Program Trafikk-klubb på SFO:

- **Mandag:** Bli kjent med barna, litt info og leker og aktivitet som fokuserer på trafiksikkerhet
 - Terning med trafikkskilt, Snipp og snapp (høyre og venstre), Lotto, rødt og grønt lys, Natursti
- **Tirsdag:** Trafikkløype m/ div aktiviteter som har TS-relevans.
 - Besøk av lastebil
- **Onsdag:** Oppsummerende aktivitet.
 - Kunnskapsbattelle, stikkball med spørsmål, natursti
 - Avslutning med utdeling av diplom av Politi og Trygg trafikk

Sunne og aktive Liunger (SAL)

Lier kommunes modell for livsmestring i skole og barnehage. Sammen ønsker vi å utvikle robuste liunger som takler hverdagen og er rustet for fremtidige utfordringer. Gjennom fokus på trivsel, bevegelsesglede og sunne matvaner styrker vi barn og unges læringsmuligheter ved å bidra til helsefremmende levevaner og livsmestring.



Noen fakta og anbefalinger:

- Barn og ungdom anbefales 60 minutter daglig fysisk aktivitet.
- Daglig fysisk aktivitet styrker immunforsvaret, reduserer angst, gir bedre humør, gir mer overskudd, bedre søvn, økt konsentrasjon og læring.
- Regelmessige måltider som frokost, mellommåltider og lunsj hjelper på konsentrasjonen og humøret, fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse.
- Søvn er kroppens kilde til energi, rydder opp i tanker/følelser, styrker immunforsvaret og gjør oss opplagte til å ta fatt på en ny dag.



Behov for å låne aktivitetsutstyr?

LIERBYEN:

Bua Lier holder åpent onsdager, torsdager og fredager fra 14.00 til 18.00.

BUA Liers telefon i åpningstidene er 32 22 01 40

Adressen er Verkstedveien 2 i Lierbyen

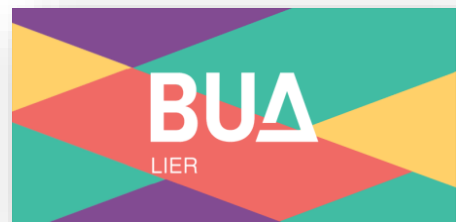
(ved siden av Gamle Hegg skole)

TRANBY:

Bua Lier på Tranby se nettsted for åpningstid:

<https://www.lier.kommune.no/kultur-og-fritid/bua/>

Adressen er Joseph Kellers vei 5 (ved siden av Hallingstad skole og Lier ILs klubbhus)



Leker og aktivitet som fokuserer på trafiksikkerhet (ts-læring)

Nummerleken med trafikkskilt

Antall: Mange

Utstyr: 6 nummererte kjegler/ark, 5 trafikkskilt og 5 bilder som passer sammen med skiltene (fotgjengerfelt, hjertesone, gang- og sykkelvei, bussholdeplass og vikeplikt) musikkspiller/høytaler, terning

Sett ut tall/skilt på et området. Når musikken spilles skal deltakerne jogge rundt på området. Når musikken stopper løper alle og stiller seg ved et valgfritt tall/trafikk-skilt.

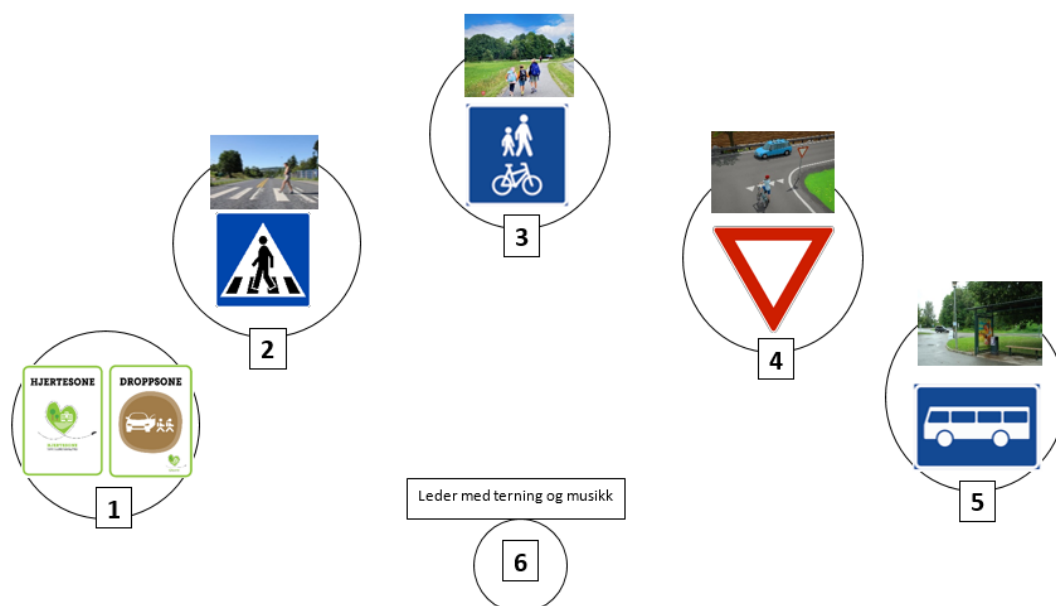
Alle velger selv hvilket tall/skilt/bilde de vil stille seg ved. Når alle deltakerne står ved et tall/skilt/bilde kaster lederen terning. Alle som står ved den aktuelle tallet/skiltet rykker bort til tallet 6, her går de ut av leken. Musikken fortsetter og deltakerne løper igjen rundt på banen. Når musikken stopper skal deltakerne igjen stille seg ved valgfri tall/skilt/bilde. Det er ikke lov å stille seg ved samme tall/skilt/bilde to ganger på rad. Terningen slås på nytt.

Man ryker ut med tallene 1-5. Dersom terningen viser 6 blir alle som har røket ut med på leken igjen.

Hvem klarer seg lengst?

Variant

- Lederen gir instruks til deltakerne mellom hver rundt. F.eks løpe baklengs, hinke osv.



Menneske memory/Lotto

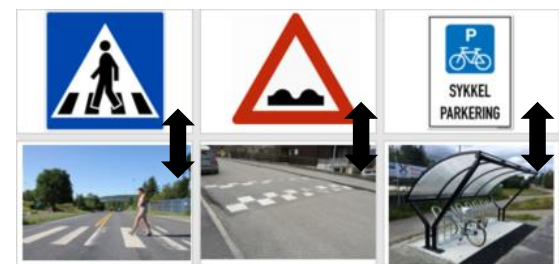
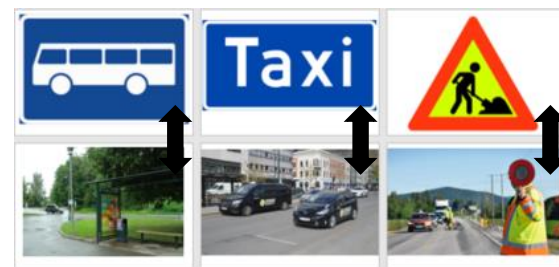
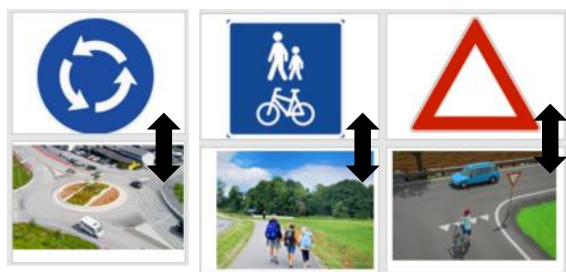
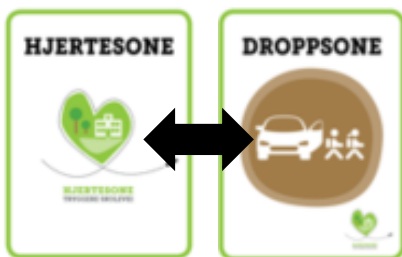
Antall: 26

Utstyr: Laminerte ark med bilder av trafikkskilt og bilder som hører sammen.

1. Velg ut to elever som skal konkurrere mot hverandre.
2. De to må gå litt unna sånn at de ikke kan se eller høre de andre elevene.
3. Resten går sammen to og to.
4. Hvert par får hvert sitt bilde som hører sammen.
5. Alle elevene blander seg sammen og stiller seg i en halvsirkel med bildene skjult mot seg.
6. Nå skal de konkurrerende elevene komme tilbake.
7. Den ene starter med å peke på to elever i halvsirkelen. Disse skal etter tur vise bildene sine.
8. Hvis de to har to bilder som hører sammen. Da går de ut av halvsirkelen og stiller seg ved den som pekte dem ut.
9. Den som pekte ut paret får nå peke på to til.
10. Hvis eleven peker på noen som ikke er et par, går turen til den andre.
11. Den som har flest par til slutt vinner leken.

Variant:

- Legg til lyd og eller en felles bevegelse, kan også brukes uten bilder.
- Lotto innendørs på bord med to lag, om å gjøre å få flest par som hører sammen.



Høyre og venstre (snipp og snapp)

Antall: Mange

Utstyr: merke opp et område i to med midtstripe

Denne leken ligner på leken Snipp og Snapp. Den voksne som styrer leken står ved midtstreken og titter utover skolegården/banen. Barna står oppstilt 2 og 2 på hver sin side av midtstreken, ca 1 meter fra midtstreken og ser mot den voksne. Hvis den voksne roper høyre så skal alle barna løpe mot høyre og over streken på enden av banen/skolegården på høyre side. Den som starter lengst unna skal prøve å ta igjen den som står på høyre side av streken og derfor har et forsprang. Motsatt hvis den voksne roper venstre. Den voksne kan gjøre leken lettere med å vise med armen hva som er høyre (Den må da vise med venstre armen hvis hun sier høyre, da hun står motsatt vei av barna)

Hvis barnet klarer å ta igjen og ta på den andre før den kommer til streken får de ett poeng.

← Venstre

Høyre →



Høyre →



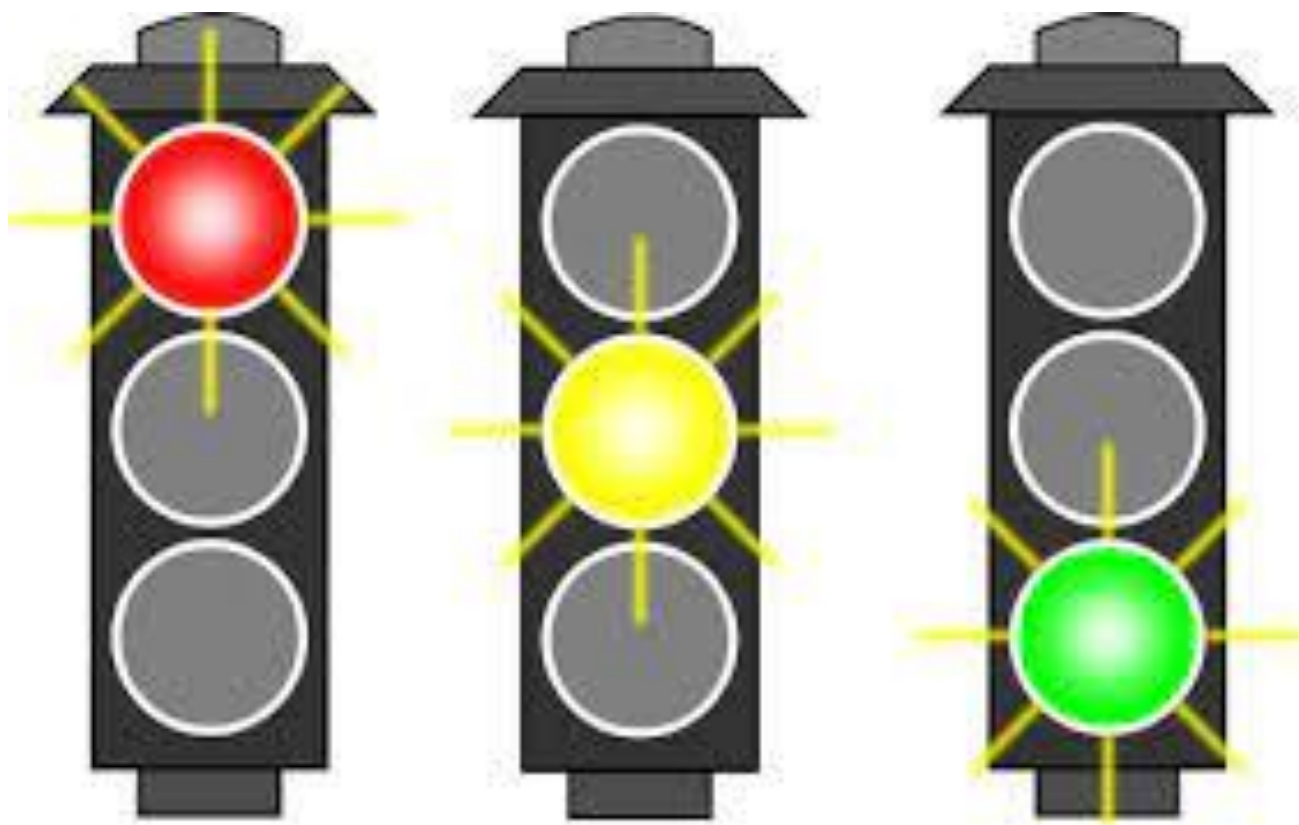
3 lys (trafikklys)

Antall: Mange

Utstyr: laminerte bilder av de 3 ulike trafikklysene, et tau eller annen markering av rett strek, f. eks fotball banen.

En person står foran de andre med trafikklysene i hånden, han kalles "lyskongen". Hver farge symboliserer en handling. Grønt lys betyr et steg frem, gult lys betyr å sette seg på huk med hendene i underlaget, rødt lys betyr å stå stille. "Lyskongen" tar opp et trafikklys om gangen. De andre skal prøve å huske hva man skal gjøre på fargen som vises. Den som er sist til å reagere, er ute. Slik holder man på til det kun står en person igjen. Vinneren blir den nye "lyskongen".

Dette er en trafikk variant av leken «4 lys» fra mesternes mester, man bruker da et blått lys i tillegg som betyr et steg bakover.



Rødt og grønt lys (fotgjenger lys)

Antall: Mange

Utstyr: Bilde av rødt og grønt trafikkllys

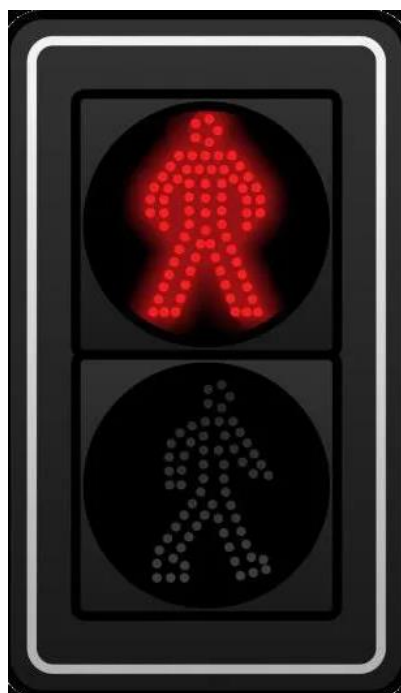
Alle stiller opp på linje på enden av et området. På motsatt side stiller en person som er «rødt lys». Det

«røde lyset» snur ryggen til forsamlingen, og de beveger seg fremover mot vedkommende. Når personen som er «rødt lys» ønsker det, teller han høyt 1-2-3, sier «Rødt lys» og snur seg. Da må ingen være i bevegelse. De som er i bevegelse må returnere til startlinja. Den som kommer først frem til personen som er «rødt lys», overtar denne rollen i neste runde.



Variant: Silet Escape

Velg ut 1 person som er fangevoktere. De har et nøkkelknippe liggende foran seg på bakken. Resten av deltagerne er fanger og står ca. 15 meter unna fangevokterne. Fangevokterne snur ryggen til og sier "ikke ta våre nøkler, 1-2-3" og så snur de seg rundt. Når fangevokterne står med ryggen til skal fangene bevege seg mot vokterne, men de må stå helt i ro når vokterne snur seg igjen. Dersom de beveger seg må de gå tilbake til start. Når en fange kommer fram kan han/hun stjele nøklene. Dersom de er plukket opp skal fangevokterne gjette hvem som har dem. De får gjette en gang hver gang de snur seg. Gjetter vokterne riktig, vinner de, men gjetter de feil, må de snu seg rundt igjen. Fangene kan ikke kaste nøklene, de må leveres fra fange til fange, den som har nøkkelen kan ikke gå eller løpe. Alle må jobbe sammen, og prøve å kamuflere hvem som faktisk har nøkkelen. Dersom fangene får med seg nøklene helt tilbake til start, vinner de.



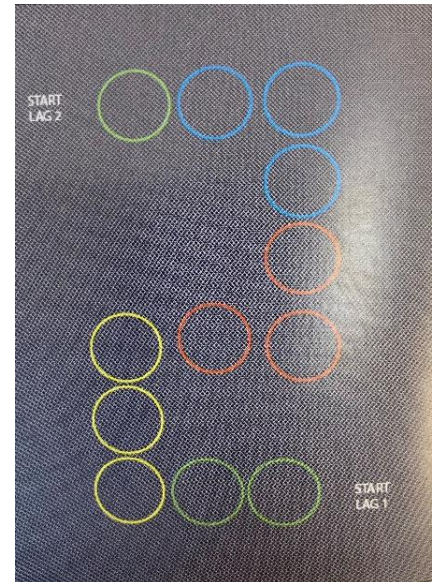
Leker som oppsummerer trafikksikkerhet (ts-læring)

Kunnskapsbattle

Antall: ca 10-12

Utstyr: Kritt/rockeringer, erteposer, ark med spørsmål og skilt.

Marker en lang løype med rockeringer eller med kritt. Løypen kan gjerne være en «S» form eller annen form. Deretter deles gruppen i to lag. Lagene starter i hver sin ende av løypen og stiller seg på en lang rekke. Det anbefales at det er maks 4-6 deltakere per lag. Legg erteposene i en haug ved siden av banen. Når leken starter skal en deltaker fra hvert lag løpe innom hver rockering for å komme seg over på andre siden av løypen. Når man møter en person fra motsatt lag blir det stilt et spørsmål fra leder, den som svarer riktig raskest vinner. Deltakeren som taper løper tilbake og stiller seg bakers i rekken på sitt lag. Personen som vinner fortsetter videre, samtidig som den neste på det tapende laget starter løypen. Deltakeren vil så møtes til ny duell, der det samme skjer igjen. Dersom man vinner i en av de tre siste rockeringene har man vunnet og får ett poeng. Deltageren tar da med seg en ertepose tilbake til laget.



Regler

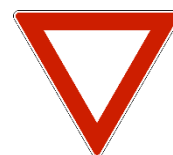
- Det er ikke tillatt å starte i løypen før lagkameraten som taper duellen har løpt ut av løypen.
- Det er ikke lov til å være nær spilleren du skal duellere mot.

Variant

- Hinke eller hopp i rockeringene, istedenfor å løpe.
- Spill uten poeng (erteposer). I stedet vinner man den siste personen man duellerte mot fra det andre laget over til sitt lag

Spørsmål:

- På hvilken side av veien skal man sykle på der det ikke er gang- og sykkelvei?
- Hva må man ha på når man skal sykle?
- Hvilken farge på trafikklyset betyr stopp?
- Hvilken farge på trafikklyset betyr kjør?
- På hvilken side av veien skal man gå på der det ikke er gang- og sykkelvei?
- Hva betyr dette skiltet? (BILDE Bussholdeplass)
- Hva betyr dette skiltet? (BILDE Vikepliktsskilt)
- Hva betyr dette skiltet? (BILDE Gangfelt)



Stikkball med terning og 6 spørsmål

Antall: Mange

Utstyr: Terning og 6 spørsmål.



Spilles med regler som vanlig, 3 steg av gangen, hodet gjelder ikke, og når man blir tatt løper man bort til et av hjørnene og triller terning. Terningens øye bestemmer hvilket spørsmål det blir. Svarer man rett er man tilbake igjen, svarer man feil må man kaste terning på nytt og et nytt spørsmål. Det er de samme 6 spørsmålene som går igjen.

1. Hvis med armen og si høyt hvilken side av veien man skal gå på der det ikke er gang- og sykkelvei?
2. Hva er viktig å bruke når man skal sykle?
3. Hva må man gjøre før man skal krysse en vei med gangfelt?
4. Når man sykler, hvordan krysser man et gangfelt?
5. Hva må man passe på når man går på en parkeringsplass?
6. Forklar hva hjertesone betyr.



Natursti

Se egen laminert MAL og fasit, 11 spm.

<p>Post 1</p> <p>Hva betyr Hertesone?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skole med fokus på kjærlighet 2. Orienterings rund skolen der man forsøker å redusere biltrafikk 3. Skolen blei i Valerstråden 14. februar 	<p>Post 2</p> <p>På hvilken side av veien skal man gå hvis det ikke er fortau?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Venstre 2. Høyre 3. Valgfritt 	<p>Post 3</p> <p>Hva er viktig å gjøre før du krysser en vei?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se til venstre, så til høyre og så til venstre 2. Se til høyre, så bak også foran 3. Se opp å ta 10 froknehopp 	<p>Post 4</p> <p>Hva er viktig å gjøre for du krysser en vei med gangfelt?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stopp opp å se om det er kort, kommer det bil, må en passe på å ha <u> </u> med foran. 2. Sigting, trene stopper jernstett 3. Se opp å ta 10 froknehopp 	<p>Post 5</p> <p>Hva betyr dette skiltet?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Følgeløst 2. Fortau 3. Hinkeløst 	<p>Post 6</p> <p>Hva mangler her?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sykkelbakke 2. Raske briller 3. Hørm 																								
<p>Post 7</p> <p>På hvilken side av veien skal man sykle på?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Venstre 2. Høyre 3. Det bestemmer en selv 	<p>Post 8</p> <p>Hva gjør du når du skal krysse veien med sykkel på et gangfelt?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sykler over, bilene stopper uansett 2. Går av sykkel og triller over 3. Hopper på ett hjul over de hvite feltene 	<p>Post 9</p> <p>Når man sykler på veien, hva betyr våkspilskiltet?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Her kan du parkere 2. Her kan en kjøre rett ut på veien, de andre må stoppe (vike) for deg 3. Her må du bremse å se at det ikke kommer biler på veien du skal inn på. 	<p>Post 10</p> <p>Denne syklisten står i blindsonen til lastebilen, hva betyr blindsoner?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. I en blindsoner ser alle deg 2. I en blindsoner kan ikke syklisten se deg 3. En sone man bruke solbriller i 	<p>Post 11</p> <p>Hva er viktig å passe på når du går på parkeringsplasser?</p> <p>(Kan være flere ulike svar)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. At du ser deg godt for, særlig etter tiler med lysene på 2. Pass på å ikke gå bak bilen 3. Vise bilene hvor de skal parkere 	<p>Lier kommune</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Spørsmål</th> <th>Svar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Spørsmål	Svar	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11	
Spørsmål	Svar																												
1																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													

Trafikklype

Utstyr: Gate-kritt, laminerte trafikkskilt.

