

AKTIV TRANSPORT

AKTIV TRANSPORT handler om, at I selv transporterer jer til og fra skole på en aktiv måde. Det kan være ved at gå, løbe, cykle, køre på løbehjul, rulleskøjter eller andet.



Spænd hjelmen og se inspirationsvideo her:

skoleidraet.dk/KrU/transport

Sådan kan I gøre:

Det gælder helt enkelt om at være aktiv til og fra skole. I kan fx sætte en dyst op mellem klassens elever, en anden klasse på skolen, andre årgange på skolen eller andre skoler.

I kan dyste i flest skridt, flest kilometer, mest tid brugt på aktiv transport eller andet.

I kan også være fælles om at nå et bestemt mål, hvor I understøtter og motiverer hinanden i en afgrænset periode.

Det er en god idé at lave et skema, hvor I hver dag noterer jeres transportform og tid/afstand. Måske kan I få forældrerådet eller andre til at være sponsor, så der kan blive råd til gevinster.

Der er også mulighed for at tilmelde klassen til kampagner som fx "Alle børn cykler" og "Tæl skridt".

Hvad skal I bruge?

- > En aftale med hinanden om, hvilke transportformer der tæller som aktiv transport.
- > Et skema, hvor I noterer jeres aktiviteter.
- > En aftale om, i hvilken periode I vil have fokus på aktiv transport.
- > Evt. nogle gevinster til den eller de mest aktive.

Hvorfor skal I lave det?

- > Det er fedt at kunne transportere sig selv – man bliver mere uafhængig af forældre eller offentlig transport.
- > Det er godt for miljøet.
- > Hvis I følges ad, kan det være rigtig hyggeligt.
- > Det er god og regelmæssig motion.

Til læreren

AKTIV TRANSPORT til og fra skole er en meget simpel måde at øge elevernes daglige aktivitetsniveau på – men det er også altafgørende, at eleverne er med på idéen, da det foregår udenfor skoletiden.

Din opgave vil derfor være af mere motiverende karakter. Du kan fx skrive ud til forældrene og bede dem om at bakke op om initiativet.

Du kan også hjælpe eleverne med at få lavet nogle aftaler, hvor de definerer, hvad AKTIV TRANSPORT er. Hvis de vælger at lave en konkurrence ud af det, skal der desuden udfærdiges et skema, som der kan noteres i og evt. findes nogle gevinster. Hvis klassen skal have økonomisk støtte til aktiviteten, kan de anvende argumenterne i "Hvorfor skal I lave det?"

Aktiv transport til og fra skole skaber grobund for sunde vaner og forebygger livsstils-sygdomme. Unge, der transporterer sig aktivt i skole, er også mere fysisk aktive i andre sammenhænge. Læs meget mere om betydningen af AKTIV TRANSPORT her:

www.skoleidræt.dk/aktiv_transport_faktaark