

CYKELBØRN ER SUNDE BØRN OG SUNDE BØRN ER GLADE BØRN

Er det skolerne og kommunernes opgave at sørge for at børn cykler til skole? Er det egentlig ikke forældrene som bør sørge for at lære børnene at cykle og at de får sunde transportvaner? Jo! Men hvad nu hvis en øget brug af cyklen kunne give merværdi til undervisningen og dermed blive et gode i stedet for en ekstra opgave mere?

I uge 26 afholdt Odense Cykelsommerskole for første gang - og vi kan allerede afsløre, at det ikke bliver den sidste!

HVORFOR EN CYKELSOMMERSKOLE?

Professor Lars Bo Andersen fra Syddansk Universitet har undersøgt motionsvaner hos en stor gruppe børn og påvist, at børn der cykler til og fra skole har markant bedre kondition end de børn, der bliver kørt til skole. God kondition er vigtig, da personer med dårlig kondi har en markant forøget risiko for sygelighed. Meget interessant viste undersøgelsen også, at de børn, som cykler til skole, er mere fysisk aktive resten af dagen.

Ud over de indlysende sundhedsfordele viser en række undersøgelser, at inaktive børn opfatter sig selv som mindre glade, mere hjælpeløse, mere trætte og mere ensomme end børn, der bevæger sig meget. Aktive børn har desuden en højere stresstærskel samt en bedre koncentrationsevne og hukommelse end inaktive børn.

Idéen med cykelsommerskolen opstod fordi færre børn cykler til skole. Når flere elever køres til skole opstår der farlige trafikale situationer omkring skolerne om morgenen hvorfor færre forældre tør lade deres børn cykle til skole. Der opstår langsomt en negativ spiral som ikke kun har betydning for trafiksikkerheden omkring skolerne, men også for børnenes velbefindende, deres indlæringssevne, deres motorik m.m. Men når nu forældrene ikke påtager sig opgaven og får børnene til at cykel - hvem skal så? Vi gjorde et anderledes forsøg:

CYKELLEG

Ugen var bygget om konceptet cykelleg, en god nomering og masser af sjove aktiviteter. Vi var ca. 35 børn og 8-10 voksne. De voksne var dels uddannede pædagoger og dels pædagogstuderende. Alle voksne havde forinden gennemgået Dansk Cyklistforbunds kursus i cykelleg. Ud over cykellege, var ugen bygget op om en række aktiviteter som ikke nødvendigvis foregik på cykel - men som man skulle køre til på cykel. På den måde blev eleverne trænet i både at færdes på vejene, men uden at det blev egentlig færdsel-sundervisning.

CYKELSKOLE PÅ KRAGSBJERGSKOLEN - UGE 26 2011

ALLE DAGE FRA KL. 9-15

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Fælles aktiviteter: -Velkomst -Trafiksikkerhed -Gruppedeling -Fotografering af deltagerene Aktiviteter i grupper: (Grupperne roterer mellem aktiviteterne) -Cykelsmed -Rengøring af cykler/Pimp din cykel -Cykellege	Fælles aktivitet: Trafikskole på Risingskolen med Politibetjent. (Vi cykler frem og tilbage)	Aktiviteter i grupper: Cykeltur i nærområdet - træne skolevejen evt. med madpakker.	Fælles aktivitet: Heldags cykeltur til Skt. Jørgensparken (vi satser på at alle børn godt kan cykle med). Vi medbringer madpakker og bolde + bat til div. lege. Der gives is til alle.	Fælles aktivitet: Mimeteateret Vi cykler ind til byen og ser en forestilling på Mimeteateret.
Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
Fortsætte med gruppeaktiviteter fra før frokost. evt. kan grupperne med de sikre cyklister køre en lille tur i nærområdet	Aktiviteter i grupper: Cykellege	Cykelløb: Et orienteringsløb, hvor børnene på cykel skal rundt i kvarteret og finde poster og udføre små opgaver.	Fortsætter med at lege i Skt. Jørgensparken	FEST Vi spiser noget lækker mad (som bestilles ude fra) Vi ser cykelfilm – som er optaget i løbet af ugen <ul style="list-style-type: none"> • Schlusice

En gruppe er på ca. 10 børn og 2 voksne. Vi vil prøve at dele børnene ind i grupper af sikre cyklister og knap så sikre cyklister. Når alle grupperne skal ud at cykle i trafikken, køre vi fra Kragssbjergskolen i vores grupper med nogle minutters mellemrum.

Cykelleg går i korte træk går ud på at gøre børnene cykelsikre gennem leg idet børn lærer bedst, når de har det sjovt. Cykelleg er en række kendte børnelege som foregår på cykel. Alle cykellege har det til fælles, at barnet skal koncentrere sig om noget andet end at cykle, samtidig med at det faktisk cykler. Legen flytter fokus fra det at cykel til at selve legen. Og det er hele pointen i forhold til at være en sikker trafikant. Konceptet vedr. cykelleg er udviklet af Dansk Cyklist forbund.

Cykelsikker er ikke det sammen som trafiksikker. Men når du først er cykelsikker har du mere overskud til at blive trafiksikker for du bruger ikke al din energi på at holde balancen eller bekymre dig om hvordan du skal bremse.

KONGENS EFTERFØLGER

Antal børn: Fra et og opefter

Antal voksne: Mindst en

Rekvisitter: En voksencykel

Fysiske rammer: En legeplads, asfalt eller grusbane, skovsti eller lign.

Sådan: En voksen er kongen og kører forrest. Alle de andre kører i en lang række efter ham. Kongen bestemmer, hvordan der skal cykles: Kongen vinker, trommer på styret, rejser sig op og sætter sig i sadlen, svinger med benene, løber på løbehjul med sin cykel osv. Efter noget tid kan kongen evt. køre om bag i rækken, så den næste i rækken bliver konge. Sådan fortsætter legen til alle har været konge.

Variation:

- Prøv også at legen i aldersopdelte grupper eller del børnene op i dronninge- og kongerækker.
- **Den voksne skal hjælpe med at sværhedsgraden passer til børnene.**

NAVNESTAFET

Antal børn: Fra seks og opetter

Antal voksne: Mindst en

Rekvisitter: En voksencykel og en aktivitetsring eller en pind

Fysiske rammer: God plads på en asfalt- eller grusbane.

Sådan: Alle kører ud og ind mellem hinanden. En cyklist får stafetten (ringen eller pinden). Barnet med stafetten råber navnet på en i gruppen. Dette barn skal køre hen og hente stafetten, de andre børn skal give plads. Den nye stafetholder råber et nyt navn. Bliv ved til alle er råbt op nogle gange.

- Legen bliver mere udfordrende, hvis I først leger den én gang og aftaler, at børnene skal prøve at huske, i hvilken rækkefølge de har fået stafetten. Derefter leger nogle omgang mere, hvor børnene skal forsøge at genskabe den samme rækkefølge. Så bliver der noget at holde styr på!

Ud over cykelleg var der indlagt en række ture hvor børnene øvede deres færdigheder i trafikken. En dag tog børnene ind til byen hvor de så mimeteater, de cyklede til legeland, til en cykellegeplads, på orienteringsløb i skoven og til trafikskolen. De indlagte ture så børnene ikke som cykelture i det den aktivitet de skulle til, for dem, stod som hovedaktiviteten.

EN ØJENÅBENER

Det var en stor tilfredshed at se hvor dygtige børnene blev til at holde balancen, til at bremse, til at høre efter når vi var i trafikken o.s.v. Men særligt interessant var det der skete med de voksne. Inden afholdelsen af cykelsommerskolen var der en vis nervøsitet over at have ansvar for elever på 8 – 10 år i trafikken. Allerede på 2. dagen var der større tryk blandt de voksne og på den 4. dag cyklede eleverne langs den mest befærdede vej i Odense. Da ugen var omme var der en holdning til, at det sagtens kan lade sig gøre at cykle med elever i indskoling!

Alle børnene kunne cykle på forhånd – dette var ikke noget krav. Der var 4 ud af 35 børn som lånte en cykel. 5 lånte en cykelhjelm.

Ugen igennem skete der flere mindre uheld. Børn falder når de leger og nogle slår sig. Tanken bag cykelssommerskolen er netop, at børnene bliver fortrolige med deres cykler og deres formåen på cyklen i et trygt miljø i stedet for at falde ude i trafikken. Et plaster og udsigt til leg gjorde at de mindre uheld og styrt hurtigt blev glemt.

SELVTILLID I RIGELIGE MÆNGDER

I kampagne materialet til cykelsommerskolen havde vi reklameret med rigelige mængder selvtillid til de deltagende børn. Den største ros vi fik, var dog også fra en af drengenes far, som ud over at takke for en fantastisk uge også fortalte følgende: Drengen havde længe været meget inaktiv hvilket begge forældre havde set som et problem. Denne uge hade ændret på dette og drengen var nu ikke til at få ned fra cyklen og havde endda spillet bold med de øvrige børn på gaden. Drengen havde kort og godt fundet glæden ved at bevæge sig.

HVAD SÅ NU

Hvis du har fået lyst kan du selv kaste dig over cykelleg. Der er stor inspiration at hente dels på www.odense.dk/cyklisternesby hvor der bl.a. er en evaluering af selve forløbet, men også på www.dcf.dk som er Dansk cyklistforbunds hjemmeside – hvor der både er link til bogen og små filmsekvenser som viser cykelleg.

Næste år skal der igen arrangeres cykelsommerskole ligesom der skal tilbydes cykelleg til skolerne i Odense. Særligt aha oplevelsen med hvor lidt der egentligt skal til for at de voksne føler sig trygge ved at cykle med mindre elever skal der arbejdes videre med i det nye projekt "Cykel glad skole." I dette projekt ser vi aktivt på hvordan cyklen kan være med til at berige undervisningen. Alle kan huske ekskursionerne fra deres skolegang – det er disse vi forsøger at mangedoble, men altså på cykel! Projektet er pt. startet op i samarbejde med 2 skoler.