



Helsingfors

Cykelfostran inom småbarns- pedagogiken



helsinkiliikkuu.fi
#HelsinkiLiikkuu

Strukturer som uppmuntrar till rörelse inom småbarnspedagogiken

Att lära sig cykla är en av de mest minnesvärda stunderna i ett barns liv.

Syftet med denna handbok är att hjälpa dig att främja och stödja träningen och utvecklingen av barnets motoriska basfärdigheter redan från första början inom småbarnspedagogiken. Handboken innehåller tips för arbete med barn i alla åldrar och har sammanställts genom ett samarbete med de pilotlekparkar som deltog i projektet Strukturer som uppmuntrar till rörelse inom småbarnspedagogiken år 2019 och ett brett samarbetsnätverk.

Som stöd finns en pärm med mångsidigt material om cykling och trafikfostran, där man bland annat hittar olika ramsor och sånger, cykellekar och orienteringskontrolluppgifter. Materialpärmar finns i pilotlekparkerna. Cykelfostran kan förverkligas exempelvis i lekparken, på daghemmets gård eller i närmiljön.

Också aktiveringen av familjerna har fått utrymme i handboken, eftersom inlärn timer av cyklingsfärdigheter och hur man rör sig i trafiken fortsätter efter dagens slut på familjens fritid.

Vi önskar er många trevliga upplevelser och mycket glädje i cyklingens värld!

Helsingfors, november 2019

Projektet Strukturer som uppmuntrar till rörelse inom småbarnspedagogiken

Handbok för cykelfostran inom småbarnspedagogiken

- 1** Cykelfostran inom småbarnspedagogiken
 - Grunden till en fysiskt aktiv livsstil läggs redan vid tre års ålder
- 2** Trafikfostran bidrar till en fysiskt aktiv livsstil
 - Koll på trafikreglerna genom lek
- 3** Kul på två hjul
 - Så här förverkligar du cykelfostran
- 4** Trygg cykelfostran
 - Barnets revir växer på ett tryggt sätt under ledning av en vuxen
- 5** Material som stöd för pedagoger
 - Ett koncept för långsiktigt fostringsarbete
- 6** Bilagor
 - Idéer för alla åldrar



1 Cykelfostran inom småbarnspedagogiken



Säg inte nej i onödan

Grunden till en fysiskt aktiv livsstil läggs redan vid tre års ålder. Barn som tar sig fram med egen muskelkraft lär sig en fysiskt aktiv livsstil, bara de får tid och möjlighet att öva.



Möjlighet

Det finns inget förbud mot cykling inom småbarnspedagogiken, utan cyklarna används flitigt varje dag. Cykelfostran kan genomföras för barn i alla åldrar på ett åldersanpassat sätt.



Fördelar

Cykling utvecklar bland annat balansen och ökar barnets möjligheter att röra sig aktivt. Förutom färdigheten i sig får barnet efterhand också en uppfattning om vad som är tryggt trafikbeteende.



Miljö

Cykling är ett miljövänligt och hållbart sätt att ta sig fram. Man kan till exempel göra en cykelutfärd till närmaste skog för att bekanta sig med naturens mångfald.



Revir

När barnen lär sig att ta sig fram växer deras revir – hela staden blir en lärmiljö.



2 Trafikfostran bidrar till en fysiskt aktiv livsstil



Koll på trafikmärken

Att lära sig trafikmärken är en bra introduktion till trafikfostran. Barn observerar aktivt sin omgivning och lär sig på så sätt att känna igen märkena också i gatubilden.



Gemensamma spelregler

Rött – stopp! Grönt – fritt fram. Genom lek blir det roligt att lära sig trafikregler. Också ramsor och sånger är bra verktyg för att lära små barn gott trafikbeteende.



Roller

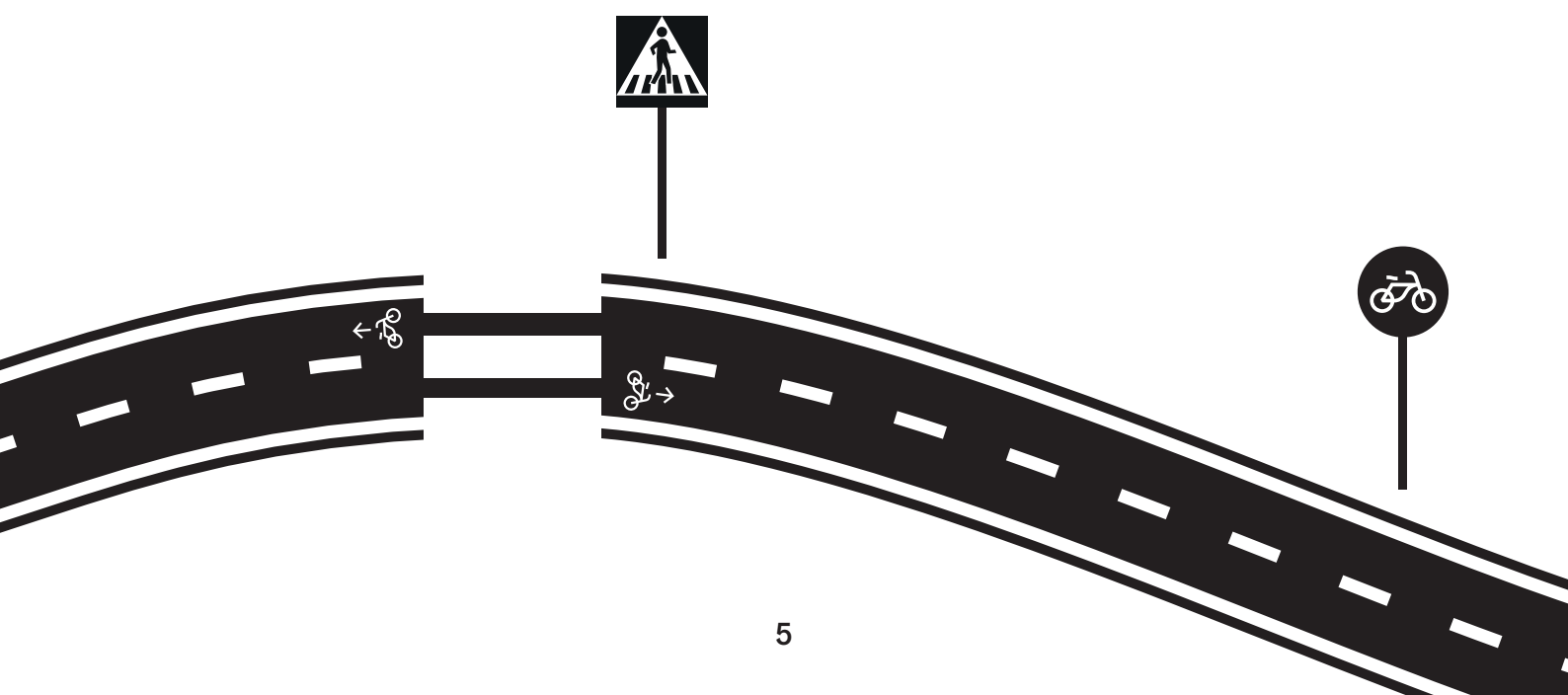
Alla barn oavsett ålder beaktas i cykelfostran. Cykelfostran kan också genomföras i stora grupper, för alla behöver inte cykla samtidigt. I trafiken finns olika roller, såsom

- fotgängare
- cyklist
- bilist
- passagerare



Tro på den egna förmågan

Barnet erfar världen med sin kropp. När barn får ta sig fram på egen hand får de känslan av att de kan.



3 Kul på två hjul



Genomförande

Cykelfostran kan genomföras fritt i lekparken eller på daghemmets gård, eller inomhus med hjälp av ramsor. Ett mångsidigt material och inspirerande cyklar möjliggör cykling för barn i alla åldrar.



Personalens roll

Lekparkernas personal hjälper daghemspersonalen att komma igång med cykelfostran, men det är gruppens egen personal som förverkligar den.



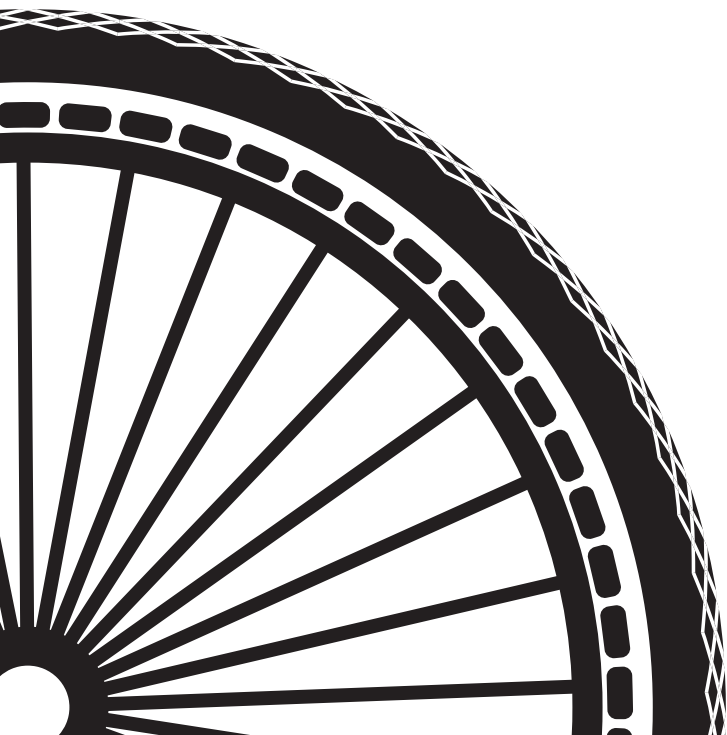
Basfärdigheter

Man börjar med att cykla fritt på gården och öva in basfärdigheter genom lek. Med tanke på kommande utfärder är det bra att lära sig hur man cyklar tryggt i trafiken och exempelvis startar, bromsar, håller sig upprätt och cyklar i rad. När alla har lärt sig basfärdigheterna kan man ge sig iväg på utfärder.



Utfärden är ett äventyr

Även småbarnspedagogiska grupper kan göra cykelutfärder. Inför utfärden kan man boka någon av pilotlekparkernas cyklar och hjälmar per e-post. Först i små grupper runt lekparken, sedan till närmaste park. Undan för undan! Vid utflyktsmålet väntar kanske en picknick och en liten aktivitet, till exempel naturbingot från materialpärmen.



4 Trygg cykelfostran



En gemensam melodi

Personalen bör hitta en gemensam linje i frågor som gäller cykling. Lekparkernas anställda berättar gärna om sina erfarenheter. Interaktion och utbyte av erfarenheter mellan alla aktörer inom småbarnspedagogiken fungerar bland annat som ett nätverk där säkerheten är i fokus.



Olyckor

Att falla är en viktig del av inlärningsprocessen. I planeringen av verksamheten ska man alltid beakta säkerheten utifrån gruppens färdighetsnivå, men man bör inte göra alltför strikta begränsningar med hänvisning till säkerheten. Små missöden och skråmor är en del av processen att lära sig cykla, och ingen kan helt undvika dem. Man ska gärna diskutera risken för olycksfall med föräldrarna, men i en uppmuntrande ton.



Hjälm

I lekparken och på daghemmets gård får man cykla utan hjälm, precis som hittills. På utfärder ska man emellertid använda hjälm.



Säkerhetens ABC

Den vuxnas uppgift är att sörja för barnens säkerhet. Inför utfärder ska man gå igenom rutten och göra en riskkartläggning. Före utfärden är det bra att öva i lekparken hur man ska hantera de risker som identifierats i samband med kartläggningen.



Första hjälpen

På utfärder ska man ha med sig första hjälpen-utrustning. I pilotlekparkerna kan man vid behov låna utfärdsryggsäckar med första hjälpen-utrustning såsom sårrengöringsmedel, plåster, förbandsmaterial och kylpåsar. Meddela lekparken om du använder första hjälpen-utrustning – på så sätt kan vi säkerställa att utrustningen också räcker för andra grupper.

5 Material som stöd för pedagoger



Cykelfostran lämpar sig för alla åldrar. Lekparkernas och daghemmens cyklar bör vara fritt tillgängliga för barnen under dagen. Lekparkernas cyklar kan bokas för utfärder per e-post. Som stöd för cykelfostran erbjuder pilotlekparkerna också reparations- och tvättredskap.



Cyklingskampanjer uppmuntrar familjer till att vara fysiskt aktiva. Samarbete med olika aktörer i området ger nya idéer och impulser. Hur ser din kampanj ut? Tveka inte att utveckla och förverkliga nya idéer.



Konceptet stöder barnets egna fysiska aktiviteter, och barnets entusiasm får gärna förmedlas till föräldrarna. I materialpärmen finns idéer för aktivering av föräldrarna.



I pilotlekparkerna finns en materialpärm som innehåller mångsidigt material kring cykling och trafikfostran, såsom ramsor, lekar, cykelfärdigheter och idéer för uppgifter på utfärder. Årsklockan för fysiska aktiviteter erbjuder en färdig modell för hur materialet kan användas.

Personalen kan ge mer information.



På lång sikt är det tänkt att en rörlighetsplan ska utarbetas som stöd för fysisk aktivitet. Målet för rörlighetsplanen är att tillsammans med föräldrarna diskutera dagliga motionsval, ställa upp mål för främjande av fysisk aktivitet samt följa upp förverkligandet av planen. Låt barnen röra sig i vardagen!

6 Bilagor

Materialen kan tillämpas på barn i alla åldrar. Nedan beskrivet material finns i pilotlekparkernas materialpärm.

Så här kommer du igång

- Årsklocka för fysiska aktiviteter
- Färglägg bilder som anknyter till rörelse och motion
- Ramsor, sånger och program om trafik och fordon
- Sagor om trafik
- Guide för cykellear för barn i åldern 2–12 år
- Utfärdsuppgifter

Guider för personalen

- Vad man bör lära ut till barn i olika åldrar
- Praktiska tips för föräldrar – till fots och med cykel
- Instruktioner för cykelhjälm

We want more

- Idé- och bildbank för pyssel
- Fotgängarens kort I & II
- Cykelhjältarna I & II
- Stjärna på cykel – basfärdigheter
- Känn igen trafikmärken
- Skillkort

Aktivering av familjerna

- Cyklingsmätare
- Familjens rörlighetsguide

Motionsplan

- Verkyget Barn rör sig klokt
- Bikewalkroll-enkät
- Mall för egen årsklocka

Tips: En del av det material som nämns ovan kan också hittas via Google.



Adresser och kontaktuppgifter till de lekparkar som deltar i pilotprojektet

Lekparken Seppä – Rödbergen

Smedsgatan 2
lp.seppa@hel.fi

Lekparken Strömberg – Sockenbacka

Strömbergsstigen 5
lp.stromberg@hel.fi

Lekparken Laurinniitty – Lassas

Larsängsvägen 14
lp.laurinniitty@hel.fi

Lekparken Mäkitorppa – Åggelby

Kullatorpsvägen 42–44
lp.makitorppa@hel.fi

Lekparken Arabia – Arabiastranden

Arabiastigen 1 A 1
lp.arabia@hel.fi

Lekparken Salpausselkä – Rönninge

Salpausselkävägen 1
lp.salpausselka@hel.fi

Lekparken Nurkka – Parkstad

Hörnvägen 2
lp.nurkka@hel.fi

Lekparken Hilleri – Hertonäs

Illergränd 6
lp.hilleri@hel.fi

Lekparken Kiiltotähti – Degerö

Ilomäktivägen 8
lp.kiiltotahti@hel.fi

Lekparken Kiikku – Gårdsbacka

Skolvan 6
lp.kiikku@hel.fi



Helsingfors