



Handbók Göngum í skólann 2023
-Ítarefni fyrir grunnskóla-



Stjórnarráð Íslands
Mennta- og barnamálaráðuneytið



Heimili og skóli
Landssamtök foreldra





Efni: Göngum í skólann 2023

Nú styttest í hið árlega verkefni **Göngum í skólann** (www.iwalktoschool.org). Í ár verður **Göngum í skólann** haldið í sautjanda sinn hér á landi. Verkefnið verður sett miðvikudaginn 6. september og lýkur formlega miðvikudaginn 4. október. Árlega taka milljónir barna frá 40 löndum víðs vegar um heiminn þátt í **Göngum í skólann** með einum eða öðrum hætti.

Megin markmið verkefnisins eru að hvetja börn til að tileinka sér virkan ferðamáta í og úr skóla og auka færni þeirra til að ferðast á öruggan hátt í umferðinni. Fræða þau um ávinning reglulegrar hreyfingar og að draga úr umferðarþunga, mengun og hraðakstri nálægt skólum. Auk þess er reynt að stuðla að vitundarvakningu fyrir virkum ferðamáta og umhverfismálum og það hversu “gönguvænt” umhverfið er.

Hverjum skóla er í sjálfsvald sett hvernig hann hagar sinni þátttöku í verkefninu. Árangursríkast er að fela einum aðila innan skólans að sjá um að halda utan um verkefnið og kynna það fyrir samstarfsfólki og nemendum. Hér á eftir eru hugmyndir að skipulagi sem vonandi hjálpar til við að móta þátttöku skólans í verkefninu. Einnig er að finna bréf til foreldra, bréf til samkennara, hugmyndabanka og tengla á áhugaverða vefi.

Á heimasíðu **Göngum í skólann** má nálgast bréfin á rafrænu formi ásamt nánari upplýsingum um verkefnið. Slóðin er: www.gongumiskolann.is

Er það von okkar að þið getið nýtt ykkur þetta efni og það auðveldi alla framkvæmd á verkefninu í þínum skóla. Ávinningurinn er gríðarlega mikill og mikilvægt að hvetja börnin til þess að hreyfa sig og tileinka sér sem öruggastan ferðamáta til og frá skóla.

Við hvetjum ykkur til þess að senda okkur myndir, myndbönd, sögur, ljóð eða annað efni í tengslum við þátttöku ykkar skóla í **Göngum í skólann** í gegnum heimasíðu verkefnisins á www.gongumiskolann.is. Þeir skólar sem senda inn efni fá sendan glaðning að verkefninu loknu.

Við þökkum ykkur kærlega fyrir að taka þátt í **Göngum í skólann** og um leið að vekja ykkar starfsmenn og nemendur til umhugsunar um vistvænni ferðamáta.

Nánari upplýsingar um verkefnið er að finna á www.gongumiskolann.is og hjá Ragnhildi Skúladóttur, sviðsstjóra Fræðslu- og almenningsíþróttasviði ÍSÍ (ragnhildur@isi.is) eða í síma 514 4000.



Hugmyndir að skipulagi

1. Skipulag og kynning

Best er að umsjónaraðili **Göngum í skólann** sjái um að halda utan um allt skipulag og alla framkvæmd á meðan á verkefninu stendur. Sér hann um að hvetja samstarfsfólk, foreldra og börn til að taka þátt í verkefninu. Sniðugt er að senda reglulega út skemmtilega hvatningarpósta og minna á verkefnið. Einnig er mikilvægt að kennarar séu hvattir til þess að tileinka hluta af kennslunni **Göngum í skólann** með einum eða öðrum hætti. Á næstu síðum má finna ýmsar hugmyndir um hvernig nýta megi t.d. stærðfræði – og kennslu úti við **Göngum í skólann**. Við bendum á vefinn www.umferd.is þar sem hægt er að nálgast efni um umferðaröryggi fyrir kennara, foreldra, unglunga og börn sem hentugt er að nýta við kennslu. Á [Reiknivél Orkusetursins](#) er hægt að reikna út hversu mikið sparast í bensín og í útblæstri CO2 við það að ganga/hjóla ákveðna vegalengd í skólann. Þá má benda á handbókina *Virkni í skólastarfi - Handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla*, en 3. kafli fjallar einmitt um virkan ferðamáta. [Hægt er að nálgast rafrænt eintak hér](#):

2. Framkvæmd

Hér koma nokkur dæmi um það hvernig verkefninu getur verið háttað.

a. *Dagur tileinkaður verkefninu*

Hægt er að skipuleggja einn dag á meðan á verkefninu stendur, t.d. fyrsta eða síðasta daginn, með þeim hætti að allir eru hvattir til að ganga í skólann og þegar í skólann er komið taki við skemmtileg dagskrá tileinkuð t.d. umferðaröryggi.

b. *Göngum í skólann vika / 2 vikur / 3 vikur / mánuður*

Eina / tvær / þrjár / fjórar vikur á meðan á verkefninu stendur tileinkaðar **Göngum í skólann**. Á þeim tíma eru allir hvattir til þess að ganga til og frá skólanum. Á hverjum degi væri hægt að bjóða uppá viðburði er tengdust umferðinni. Sem dæmi um það væri tilvalið að fá lögregluna, björgunarsveitina, fólk frá bænum, eða aðra sem koma að máli til að vera með kynningu fyrir börnin sem endaði svo á gönguferð um nánasta nágrenni skólans þar sem ýmis atriði tengd kynningunni væru dregin fram.



c. Göngum í skólann dagurinn

Einn dagur í hverri viku á meðan á verkefninu stendur tileinkaður **Göngum í skólann**, og t.d. þá alltaf sami vikudagurinn. Á þessum degi væru allir hvattir til þess að koma gangandi í skólann og t.d. tengja námið við umferðaröryggi eða umhverfið. Margir skólar erlendis standa t.d fyrir svona degi allt skólaárið.

3. Skipuleggja viðburði á meðan á verkefninu stendur

Hér á eftir má finna 47 hugmyndir af viðburðum sem hægt er að standa fyrir meðan á verkefninu stendur. Það sem skiptir máli hér er að vera sem hugmyndaríkastur og nýta sér það sem fyrir er í skólanum/hverfinu/bænum og fá sem flesta í lið með sér. Viðburðirnir þurfa ekki að vera stórir og dýrir í sniðum heldur er mikilvægast að þeir skili sér í auknu umferðaröryggi barna á leið til og frá skóla.



47 hugmyndir sem hægt er að nota í tengslum við Göngum í skólann

1. Útbúa skilti með ábendingum um hvað þarf að varast á göngu.
2. Þjóða upp á hollan og góðan morgunverð fyrir eða eftir gönguna.
3. Nýta **Göngum í skólann** átakið við íþróttakennslu í skólanum.
4. Fá lukkudýr skólans eða íþróttafélagsins í nágrenni skólans til að ganga með börnunum í skólann. Klæðist litum skólans í göngunni.
5. Nota gátlista af heimasíðu **Göngum í skólann**, www.gongumiskolann.is eða útbúa lista yfir atriði sem betur mættu fara á gönguleiðinni í skólann.
6. Taka myndavélar með ykkur og mynda staði þar sem hætta getur verið fyrir gangandi vegfarendur á leið í skólann.
7. Ganga með litskrúðugar blöðrur í skólann!
8. Leika/syngja göngulög.
9. Ganga í hádegishlénu.
10. Fá borgar-/bæjar-/sveitastjórnann til að undirrita yfirlýsingu vegna alþjóðlega **Göngum í skólann** verkefnisins.
11. Þjóða þekktu fólki úr hverfinu að taka þátt.
12. Láta nemendur útbúa kynningarefni í tilefni af áttakinu.
13. Halda kynningar- og hvatningarfund í upphafi átaksins.
14. Fá slökkvi-, sjúkra- eða lögreglubíl í heimsókn meðan á **Göngum í skólann** stendur.
15. Útbúa heimasíðu eða setja efni á heimasíðu skólans um kosti þess að ganga í skólann.
16. Halda teiknisamkeppni meðal nemenda meðan á áttakinu stendur.
17. Fá forsvarsmenn sveitarfélagsins til að koma og taka á móti börnunum þegar þau ganga í skólann.
18. Hefja átakið með fánahyllingu!
19. Útbúa og hengja upp kynningarefni í skólanum, við gönguleiðir og annars staðar í hverfinu/bænum.
20. Dreifa korti með öruggum gönguleiðum í skólann til foreldra.
21. Nota þær boðleiðir sem skólinn hefur til að hvetja nemendur, foreldra og kennara til að ganga eða hjóla í skólann.
22. Fá nemendur í lið með ykkur við undirbúning átaksins.
23. Halda fræðslufund um öryggi gangandi vegfarenda eða spurningakeppni um umferðarreglur fyrir nemendur skólans.
24. Skipuleggja „hreyfistrætó“ meðan á verkefninu stendur.
25. Hvetja nemendur til að skrá hreyfingu sína meðan á **Göngum í skólann** stendur t.d. inná vef Lífshlaupsins, www.lifshlaupid.is.
26. Þeir skólar sem nota skólabíl geta í staðinn staðið fyrir verkefninu **Göngum í frímínútunum**.

27. Láta eldri nemendur fara yfir gátlistann um hversu gönguvænt umhverfið er og kynna niðurstöðuna fyrir sveitastjórnarmönnum.
28. Nota daginn til að benda á jákvæðar breytingar á öryggi í umhverfi skólans.
29. Merkja gönguleiðir með lógói skólans / verkefnisins.
30. Koma á samstarfi með heilsugæslunni og íþróttahreyfingunni til að benda á mikilvægi reglubundinnar hreyfingar.
31. Fyrir þá sem fjær búa skólanum er hægt að merkja stæði svo foreldrar geti lagt bílum sínum á leið í skólann og gengið þaðan. Með því móti er hægt að draga úr umferð næst skólanum.
32. Láta nemendur safna stimplum sem þeir fá fyrir að ganga eða ferðast á annan vistvænan hátt í skólann. Hægt er að verðlauna nemendur þegar þeir hafa náð ákveðnum fjölda stimpla.
33. Þjóða upp á aðstöðu þar sem hægt er að skipta um föt / geyma reiðhjól.
34. Stofna **Göngum í skólann** ráð meðal nemenda. Hlutverk ráðsins getur verið að reikna út og auglýsa vegalengdir, fjölda göngumanna eða aðrar tölulegar upplýsingar.
35. Útbúa 5 mínútna gönguleið umhverfis skólann. Fá nemendur til að mæla og kynna svæðið.
36. Þjóða foreldrum, öfum, ömmum og öðrum aðstandendum í morgunverð í tengslum við átakið, og að sjálfsögðu gangi allir í skólann.
37. Nemendur/foreldrar geta samið lög sem kór skólans getur sungið af þessu tilefni!
38. Velja grípandi slagorð sem benda á kosti þess að ganga í skólann.
39. Setja mælanleg markmið fyrir skólann í heild eða einstaka bekki. Geta t.a.m. gengið á Everest, lengd Nílar eða hringinn í kringum Ísland! Daglegir útreikningar nemenda geta sýnt stöðuna, sýnið myndrænt. Standi verkefnið í viku getur verið gott að nota föstudaginn sem uppskeruhátíð. Veita viðurkenningar fyrir árangur. Nota tækifærið og fræðast um staðinn sem „ganga á til“. Setja upp móttökuathöfn byggða á síðum landsins sem „ganga á til“.
40. Hanna og útbúa spjald sem hægt er að hengja á skólatöskur og merkja við þá daga sem gengið er til og frá skóla. Láta merkja við á spjalðið, hægt að umbuna eða gefa smáar gjafir þegar ákveðnum fjölda stimpla er náð.
41. Setja upp viðburð fyrir bekkinn sem stendur sig best í áttakinu. Halda pizzuveislu, fara í lautarferð, standa fyrir verðlaunaafhendingu eða öðru.
42. Útbúa þema fyrir hvern dag sem börnin geta klætt sig upp fyrir: öryggisdag, grænan umhverfisdag, skólalítadag, íþróttafatadag o.s.frv.
43. Hafa fyrsta miðvikudag mánaðarins, eða alla, sem sérstakan göngudag.
44. Verðlauna bekkinn sem er með hæsta hlutfall nemenda sem ganga í skólann 3x í viku eða oftar, einnig þann bekk sem samtals gengur lengst í skólann. Verðlauna einnig bekkinn sem eykur hlutfallslega göngu í skólann yfir mánuðinn, önnina eða skólaárið.

45. Hægt er að kaupa skrefamæla á viðráðanlegu verði og nota þá til að mæla hvort heildarhreyfing nemenda aukist meðan á áttakinu stendur. Býður upp á marga möguleika.
46. Láta nemendur útbúa lista yfir tíu bestu aðferðirnar til að fá foreldrana til að ganga með sér í skólann, tíu fyndnustu atvikin á leiðinni, tíu bestu ástæðurnar fyrir að ganga í skólann, tíu atriði til að laga á leiðinni, tíu bestu göngulögin eða kvæðin. Tilvalið að hafa mánaðarlega samkeppni eða kosningu til að velja á milli tíu bestu atriðanna.
47. Framkvæma viðmiðunarpróf, t.d. í íþróttum. Látið nemendur ganga 1 kílómetra á tíma í upphafi skólaárs. Endurtakið svo prófið í lok skólaársins og berið saman.

Hugmyndir um stærðfræðikennslu í tengslum við Göngum í skólann

Stærðfræðislóð

Hægt er að skipuleggja göngu í nánasta umhverfi skólans. Biðjið börnin að taka vel eftir öllu sem tengist stærðfræði á leiðinni eins og ökutækjaskráningum, leiðanúmerum á vegvísingum, númerum á húsum, ljósastaurum, brunahönum, númerum á auglýsingum, opunar- og lokunartíma í búðum, aðgangseyri á hina ýmsu viðburði o.s.frv.

Hafið í huga að leyfa börnunum að taka myndir eða upptökur á leiðinni.

Hægt er að útbúa sýningu fyrir foreldra og aðra að göngu lokinni.

Númer

- Útbúa gröf yfir uppáhalds/versta skóbúnaðinn.
- Framkvæma umferðarkönnun: bera saman niðurstöður á mismunandi tímum yfir daginn og á mismunandi stöðum.
- Finna út númer á húsum þar sem númerin eru ekki skrifuð á húsin.
- Klippa skóbúnað út úr tímaritum og búa til sett af þeim þar sem fjöldinn er annað hvort slétt tala eða oddatala.
- Reikna út hvað það kostar fyrir börnin að fara í skólann á mismunandi ferðamáta.

Form og mynstur

Hvað geta börnin séð mörg form og munstur á leiðinni í skólann? Horfið á múrsteina, umferðarmerki, gagnstéttar, húspök, strompa o.s.frv. Hvaða form eru samhverf?

Hægt er að láta börnin teikna það sem þau sáu á leiðinni í skólann. Látið þau vera tvö og tvö saman að teikna og látið þau skiptast á að endurteikna eftir hvort annað eða teikna helminginn og láta svo hinn klára.

Búa til munstur úr blöðum – t.d. línu af litlu fólki sem helst í hendur til að sýna það hversu mikilvægt það er fyrir börn að haldast í hendur þegar gengið er. Gerið tilraunir með skófatnað.

Mælingar

Biðja börnin að áætla lengdina sem þau ganga í skólann í t.d. mínútum og metrum. Bera svo saman t.d. stystu og lengstu vegalengdina.

Eldri nemendur geta framkvæmt hraða og lengdarmælingar – áætla, mæla og reikna. (Þetta er gott tækifæri til þess að ræða áhrifin sem mismunandi veðurfar hefur á stöðvunarvegalengd).

Hugmyndir að námi tengdu umhverfinu og Göngum í skólann

Eftirfarandi hugmyndir er tilvalið að nota við útikennslu.

1. Biðjið börnin um að fara í minnisleik tengdan göngu þeirra í skólann. Teljið hlutina og athugið hvort þau muna eftir þeim þegar í skólann er komið.
2. Biðjið nemendur um að taka og skrásetja viðtöl við aðra sem ganga í skólann.
3. Látið nemendur fylgjast með dýrum í umhverfi sínu á leið í skólann og teikna þau þegar í skólann er komið.
4. Látið nemendur bera kennsl á blóm og trjágróður á leiðinni.
5. Láta nemendur bera saman á einfaldan hátt hversu dugleg þau eru að komast með eigin afli í skólann:
 - a. Látið nemendur teikna tré án laufa. Hægt er að gera eitt stórt tré fyrir allan bekkinn eða eitt tré fyrir hvern nemanda. Í hvert sinn sem barnið gengur eða hjólar alla leiðina í skólann fær það grænt laufblað til að setja á tréð sitt og bekkjarins. Gangi þau eða hjóli hluta leiðarinnar eða koma með strætó fá þau gult laufblað. Þeir sem keyrðir eru í skólann fá brúnt laufblað.
 - b. Berið tré barnanna saman að nokkrum viknum liðnum. Hver er með grænasta tréð!?



Tenglar inná áhugaverðar síður sem hægt er að nota við skipulagningu Göngum í skólann

Lögreglan

www.logreglan.is

Forvarnir, fræðsla og viðbrögð

Innbrot og þjófnaðir

Fíkniefni og aðrir vímugjafar

Netið

Hvað segja lögin? Barnaverndarlög, útivistartími

Fræðslufni - Lögreglumappan 1 og 2, fyrir skóla og foreldra

Greinar

Samgöngustofa

<http://samgongustofa.is/>

Umferðarfræðsla

Umferðaröryggi

Slysatölur

Öryggisbúnaður

Umferðarmerkin

Umferðarljós

Hemlunarvegalegd

Hraði/tími

Umferðaröryggisáætlun

Slysavarnarfélagið Landsbjörg

www.landsbjorg.is

Slysavarnir, umferð

Forvarnir

Geimálfurinn frá Varslysi

Númi

Embætti landlæknis

<http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/ofbeldis-slysavarnir/>

Fræðslufni um slysavarnir

Heimili og skóli

<http://www.heimiliogskoli.is/>





Námshagnastofnun

www.nams.is

Námsefni og vefefni tengt umferð

Umferðarvefurinn

www.umferd.is

Fræðsluefni um umferðaröryggi fyrir börn, unglunga, kennara og foreldra

Reiknivél Orkusetursins

<http://www.orkusetur.is/id/7027>

Hér er hægt að reikna út ýmislegt í tengslum við ferðamáta.

Rauði krossinn

www.redcross.is

Fræðsla og útgáfa

Skyndihjálp

Börn og unglingar

Hjálparsími Rauða krossins 1717 (gjaldfrjáls sími)

[Myndbönd](#) t.d. Sagan að baki hugmyndar, Von í tæru vatni, Konur og stríð, Hjálpfús

[Skólavefur](#)

Landssamband slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna

www.lsos.is

Forvarnir

Eldvarnarleikur þar sem æfðar eru flóttaleiðir úr húsi

Vegagerðin

www.vegagerdin.is

Upplýsingar um vegi og færð

Umferðarmerkjavefur

Hjólafærni

<http://hjolafaerni.is>

Dr. Bæk og samgönguhjólreiðar





VÍS Vátryggingarfélag Íslands

www.vis.is

Forvarnir

Umferðarfundir VÍS

Varnir gegn óhöppum

Bílpróf VÍS

Öryggisvörur/barnabílstólar

Auglýsingar

Tryggingarmiðstöðin

www.tm.is

Forvarnir

Bílpróf TM

Barnabílstólar

Sjóvá-Almennar

www.sjova.is

Forvarnir

Bílpróf Sjóvá

Ungir ökumenn

Miðstöð slysavarna barna

<http://www.msb.is/>

Forvarnir og fræðsla um öryggi

Eldflugan

www.eldflugan.is

Umferðarverkefni fyrir 8 ára börn

Heimasíða alþjóðlega Göngum í skólann verkefnisins

<http://www.iwalktoschool.org/>

Bresk Göngum í skólann síða

<http://www.walktoschool.org.uk/>

Bandarísk heimasíða um örugga leið í skóla

<http://www.saferoutesinfo.org/>

Heimasíða bandaríska Göngum í skólann verkefnisins

<http://www.walktoschool.org/>





Erlendar fræðslusíður

www.driverzed.org

Á þessum vef er hægt að finna ýmis verkefni og gott gagnvirkt efni þar sem hægt er að fara í ökuferð. Í ökuferðinni þar ökumaður að leysa úr ýmsum verkefnum. Mjög flottur vefur.

www.elmer.ca

Þetta er vefur um Elmer sem er kanadískur fill í umferðinni. Þar er hægt að fara í einfalda æfingaleiki.

www.kidsandtraffic.mq.edu.au

Líflegur vefur með fjölda upplýsinga fyrir börn og fullorðna. Þar er að finna gott safn af kennsluefni um ábyrga hegðun í umferðinni og hugmyndir að umferðarfræðslu fyrir börn. Afar góður vefur.





Heimili og skóli
Landssamtök foreldra

