

Avsedd för
förskolan

Synas i mörker

Omsorg, utveckling och lärande





Undervisningsupplägg

Det är aldrig för tidigt att börja lära barn om trafik och hur man gör sig synlig för fordon i mörka trafikmiljöer. Även de allra yngsta observerar hur vi vuxna gör och tar efter vårt beteende. Genom att visa hur reflexer fungerar och var de ska sitta kan vi hjälpa barn att etablera vanor som i framtiden gör dem till säkra trafikanter.

Aktivitet 1: Vad är en reflex?

Material: Reflexer av olika modeller, färger och former.

Som en introduktion till ämnet är det bra att först ge barnen en förståelse för vad en reflex är. Inled därför med en samling där ni tillsammans utforskar reflexer. Lägg fram flera olika typer av reflexer: hängreflexer, reflexband, reflexvästar och reflexklistermärken – gärna i olika färger och former. Låt barnen titta och känna på reflexerna samtidigt som ni pratar om hur de fungerar och varför de behövs – för att synas på långt håll i mörker.

Under samlingen kan ni samtala om följande frågor:

Vad är en reflex? Hur fungerar den?

När behöver man reflex? Vid vilka tillfällen, tider på dygnet eller årstider använder barnen reflex?

Vilka reflexer har barnen själva på sina kläder eller väskor?

Vilka behöver reflex?

Vilka olika reflexer finns det? Vilka gillar barnen bäst och varför?

Hur många reflexer behövs? (NTF rekommenderar minst 2 st)

Aktivitet 2: Var ska reflexerna sitta?

Material: Stort papper eller whiteboardtavla, alternativt A4-papper med utskrivna bilder på kroppar ([ladda ner bild att skriva ut här](#)), samt pennor.

I denna aktivitet får barnen fundera över var på kroppen reflexer ska sitta. Övningen kan genomföras antingen gemensamt eller individuellt.

Om ni gör den gemensamt kan ni använda ett stort papper eller en whiteboardtavla, där ni förberett en enkel figur av en människa. Låt barnen peka och berätta var de tycker att reflexerna ska placeras. Prata om varför reflexer gärna ska sitta långt ner på kroppen, vara i rörelse och synas från alla håll – det gör det lättare för bilförare att upptäcka dem.

Om barnen arbetar individuellt kan de istället börja med att rita ut var de tror att reflexerna ska sitta på sina egna kroppsskisser. När alla är klara samlas ni och går igenom förslagen tillsammans, jämför och diskuterar var reflexer sitter bäst och varför.

[Här](#) finns mer fakta om reflexer att ta stöd av i undervisningen





Aktivitet 3: Vilka gosedjur syns i mörkret?

Material: Flera gosedjur, reflexer eller reflekterande tejp, ficklampa, ett mörklagt rum eller ett rum där ni kan släcka ner ordentligt.

I denna aktivitet får barnen en förståelse för hur bra man syns med reflex respektive utan. Börja med att låta barnen välja varsitt gosedjur som de får sätta reflexer på. Ha även ett antal gosedjur utan reflex förberedda. Sätt gärna på olika antal och typer av reflexer på gosedjuren. Repetera det ni pratat om under tidigare reflexaktiviteter, till exempel varför reflexerna ska placeras lågt och vara i rörelse.

När gosedjuren är redo tar ni med dem till ett rum och placerar ut dem på olika platser i rummet. Låt barnen vänta utanför medan ni förbereder och släcker ner. Se till att rummet är ordentligt mörkt. Välkomna barnen in i rummet och låt dem turas om att lysa med en ficklampa mot gosedjuren och observera vilka som syns bra och vilka som är svåra att upptäcka.

När alla fått prova avslutar ni med en gemensam diskussion. Frågor att prata om är till exempel:

- Vilka gosedjur syntes bäst – varför?
- På hur långt håll tror ni att en bil ser er om ni har/inte har reflex? (125 m med reflex, 20-30 m utan reflex med mörka kläder, 60 m utan reflex med ljusa kläder)
- Vad har vi lärt oss om varför det är viktigt med reflexer?

Tips! Beroende på årstid kan aktiviteten även göras utomhus när det är mörkt. Då får barnen uppleva hur reflexerna fungerar i en mer verklig trafikmiljö.



Andra tips

[Titta på Muy i trafiken, avsnitt "reflex", på SVT Play](#)

Med hjälp av musik och ramsor får barn i förskolan lära sig om hur man beter sig ansvarsfullt i trafiken.

Ett av avsnitten fokuserar på just reflexer.

Figureerna hittar på ramsor och sånger om vad de håller på med. Stämningen är lekfullt utforskande och tanken är att uppmuntra barnen till att delta och sjunga med och på så vis lära sig trafikvett.

Tipsa föräldrar om att prenumerera på NTF:s åldersanpassade utskick:

[Trafiksäkra barn - en föräldraguide](#)

Som prenumerant får du tidsinställda utskick till din registrerade mejladress med information och tips till dig som trafikförälder, filmer och lästips som passar för just ditt barns ålder.

Du får också tips på övningar och quiz att göra tillsammans med ditt barn. Allt för att skapa de bästa möjligheterna för ditt barn att vara trygg och säker i trafiken.

