

Avsedd för
förskolan

Gå på promenad

Lpfö18: Omsorg, utveckling och lärande





Undervisningsupplägg

I förskolan ska lek och rörelse ha en central del. Detta kan även innebära att rörelse sker utanför förskolans gård och då är det extra viktigt att barnen vet vad som gäller. Här är några viktiga delar ni kan prata om innan och under tiden ni är ute på promenad med barnen. Prata gärna även om de positiva delarna med att gå istället för att tex åka bil, så som hälsa, rörelse och miljöpåverkan.

Olika vägar

Vad finns det för olika typ av vägar man kan gå på och vad som gäller på respektive väg?

Trottoar eller gångbana - här får man bara gå (eller springa). Barn som är under åtta år får också cykla här om det inte finns någon cykelbana. Här gäller det att samsas om ytan. Det finns inga regler om vilken sida man ska gå på.

Gemensam gång- och cykelbana - här får man både gå och cykla. Man ska gå till vänster och cykla till höger i färdriktningen.

Vägren - om det inte finns varken trottoar eller gångbana får man gå i vägbanan, så långt ut i vägrenen det går. Även här ska man gå på vänster sida i färdriktningen så att man kan få ögonkontakt med mötande bilar.



Gå över gatan

En viktig del att öva på under promenaden är att gå över en väg. Prata om vilka olika övergångar det finns.



Obevakat övergångsställe - här ska bilar stanna så att man kan gå över. Det är dock viktigt att se sig för och få kontakt med föraren så att man är säker på att bilen kommer att stanna innan man går över.

Bevakat övergångsställe - här är det röd eller grön gubbe som visar när det är dags att gå. Även här är det viktigt att ändå se sig om så att man är säker på att alla bilar stannar.

Väg utan övergångsställe - på mindre vägar finns inte alltid övergångsställen. Här är det extra viktigt att kontrollera att det är säkert att gå över.

Öva på detta:

- Stanna en bit ifrån vägbanan.
- Titta åt vänster, höger och vänster igen.
- Lyssna om du hör någon bil som närmar sig.
- Kommer det en bil? Se till att få ögonkontakt med föraren så att du är säker på att bilen stannar innan du går över.

Ramsor och sånger

För att göra promenaden och lärandet om trafiksäkerhet lite roligare finns det ramsor och sånger ni kan öva på med barnen innan och sedan använda när ni ska gå över gatan.

Här är en sång från Barnens trafikklubb med Anita och Televinken som ni på ett kul sätt kan öva på röd och grön gubbe.

Melodi: Björnen sover

Röda gubben, röda gubben, röda gubben lyser

Stanna och stå stilla

Annars går det illa

Röda gubben, röda gubben, röda gubben lyser

Gröna gubben, gröna gubben, gröna gubben lyser

Se dig för sen går du

Är det grönt så får du

Gröna gubben, gröna gubben, gröna gubben lyser

Ramsor att säga vid obehävarat övergångsställe

Inga bilar

Inga troll

Titta noga åt båda håll

Först så ser vi till vänster

Sen så ser vi till höger

Sen så ser vi till vänster igen och är det klart
kan vi gå över

**Lycka
till!**

Andra tips

[Titta på Mui i trafiken på SVT Play](#)

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

Figurerna 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.

