

SYKKELSKOLEN

Sykkel- og språkopplæring i barnehagen



Oslo kommune



Innholdsfortegnelse

Sykkelskolen	3
Sikkerhet på sykkelen	4
Hvordan skal hjelmen sitte?	5
Sykkelaktiviteter og systematisk språkarbeid	6
Sykkelvedlikehold	7
Kildehenvisning – nyttige linker	8
Sykkelleker	9
Fartslek med adverb og adjektiv	9
Rødt og grønt lys	9
Kongen befaler med sykkeldeler	10
Fryseleken med preposisjoner	10
Neikobs oppgaver	11
Hvor hører jeg hjemme?	11
Full fart med antonymer og synonymer	12
Rundløype	13
Kaptein Skuteløs	14
Rebus	14
Post 1 – Hjelp oxen med å finne hjelmen!	15
Post 2 – Hva er det som ikke passer inn her?	16
Post 3 – Sett delene sammen til en sykkel!	17
Post 4 – Monsteret trenger hjelp fra deg til å finne hjelmen!	18
Sykkelbilde med navn på deler	19
Tegn inn den delen som mangler!	20
Sykkelordbok	21
DIPLOM	22
Påmelding – sykkelskole	23
Påminnelse om sykkelskole	24
Vedlegg - eksempler på bildekort	25-36

SYKKELSKOLEN

Målet med «Sykkelskolen» er at barna skal oppleve mestring og glede på sykkelen og øke sin språkkompetanse. Aktivitetene i Sykkelskolen kan gjennomføres med balansesykkel eller barnesykler med eller uten støttehjul. Balansesykler er perfekte for å lære seg balanse på to hjul, så prøv å bruke disse med de minste barna. Tanken er at man skal kunne gå fra balansesykkel og rett til sykkel uten støttehjul.

Dette heftet er ment som inspirasjon til barnehagene og inneholder blant annet forslag til sykkelleker, diplom og informasjonsskriv til foreldrene. Vi har hentet inspirasjon og tips fra den danske nettsiden www.cykelleg.dk. Sjekk den ut for flere gode ideer!

Alle sykkellekene kombinerer fysisk aktivitet og språktrening. Vi håper de to fagfeltene skal kunne utfylle hverandre på sykkelsetet. Det er lagt opp til visuell (å se), taktil (berøre) og auditiv (lytte) læring i kombinasjon med kroppslig erfaring.

For å lære seg nye ord og begreper trenger barnet mange repetisjoner. Barn har behov for å høre og erfare ord og begreper i mange forskjellige situasjoner. Det følger med to bøker til denne sykkelskolen (« Karsten og Petra får sykkel» og « Min første sykkel»). Les de for barna i forkant av sykkelskolen og underveis. Det er vedlagt flere forskjellige oppgaver som barna kan gjøre og «sykkelordbok» på flere språk. Sykkelordboka kan brukes til å legge til rette for å jobbe med spesielle begreper på både morsmål og norsk. Det anbefales at denne sendes med hjem slik at man kan samarbeide tett med foreldrene og barna kan lære begrepene på morsmål parallelt.

Varighet og antall økter velger barnehagen selv. For full oppnåelse av sykkelskolens målsetting anbefaler vi mange repetisjoner over en lengre tidsperiode.

Før dere starter bør barnehagene sende et skriv til foreldre og foresatte for å informere om sykkelskolen. I tillegg kan dere kartlegge hvem som har egen sykkel, og om barna allerede kan sykle med eller uten støttehjul. Det er også lagt ved et skriv som dere kan sende ut som en påminnelse dagen før dere skal ha sykkelskole, slik at de som skal ha med egen sykkel og hjelm husker dette. Et tips til avslutning er en lengre sykkelstur med de barna som har lært å sykle uten støttehjul. Når sykkelskolen er ferdig kan dere dele ut diplomer til alle barna. I tillegg er det stor stas å vise sykkelfilmene med Danny Macaskill;

www.youtube.com/watch?v=Sv3xVOs7_No - Imagine

www.youtube.com/watch?v=xQ_IQS3VKjA - The Ridge

www.youtube.com/watch?v=K_7k3fnxPq0 - We day out

www.youtube.com/watv=GL0rbx

Sykkelskolen er utviklet av Bydel Grorud, med støtte fra Bymiljøetaten ved Sykkelprosjektet.

Sikkerhet på sykkelen

Det er i utgangspunktet ikke farlig å sykle, og du kan gjøre tiltak for å hindre ulykker. Her er seks råd for trygg sykling utarbeidet av det danske Cyklistforbundet. Husk å ikke la bekymringer overskygge gleden av lek, læring og bevegelse.

1. Unngå trafikk

Barn kan lære seg å sykle lenge før de er modne til å ferdes i trafikken på egenhånd. Derfor skal all sykling forgå i trafikkfrie områder. Når barna senere er klare for å lære hvordan de skal oppføre seg i trafikken, vil de gjennom treningen fra sykkellekene ha lært seg å konsentrere seg fullt ut om trafikanter, trafikkregler og trafikklys.

2. Sykkelen skal passe

Det er veldig vanskelig å holde balansen på en sykkel som er for stor. Derfor er det viktig at sykkelen er tilpasset barnet, og heller for liten enn for stor. Barnet skal kunne sette begge beina i bakken når han eller hun sitter på sykkelen.

3. Bruk sykkelhjelmer og bruk den riktig

Det er veldig viktig at barna lærer å alltid bruke hjelm når de sykler. Å bruke sykkelhjelmer reduserer risikoen for hodeskader med 60 – 80 prosent. En sykkelhjelmer har liten effekt hvis den sitter feil, for eksempel ved at den ikke dekker pannen eller hvis den sitter så løst at du mister den i en velt. Hjelmen skal sitte behagelig og fast på hodet og skal bare kunne skyves noen få cm fram og tilbake. Den skal dekke skallen (issén), pannen, tinningene og bakhodet. Når barn leker og klatrer skal hjelmen av, på grunn av risikoen for kvelning dersom hjelmen sitter fast. Det er derfor en god vane å ta hjelmen av med en gang sykkelen parkeres, og ta den på når det skal sykles.

4. Forsiktige barn

Noen barn er forsiktige av natur, og for dem kan det virke skremmende å skulle sykle. Det er viktig at vi ikke presser de, men heller ikke er overbeskyttende. Det gir høy grad av mestringsfølelse og selvtillit når et forsiktig barn klarer å overvinne seg selv og lærer noe nytt. La barnet ta det i sitt tempo og gi muligheten til å bli med når han eller hun er klar for det.

5. Modige barn

Andre barn leker og sykler uten å tenke på konsekvensene. De kan for eksempel glemme at de ennå ikke har lært å bremse når de har satt seg på sykkelen. Derfor må det alltid være en voksen til stede når små barn sykler. Fall fører sjelden til annet enn blåmerker, men det er fortsatt viktig at en voksen er med.

6. Skader

Sykkellek kan fort gi skrubbsår, men ikke mer enn andre aktiviteter og leker. Ha et trøstende fang og plaster klart om noen skulle falle. Glem uansett ikke at det er bedre å falle 100 ganger på lekeplassen enn en gang i trafikken. Målet med sykkel-skolen er nettopp at barna skal bli trygge syklister.

Hvordan skal hjelmen sitte?

Hjelmen skal beskytte både pannen og bakhodet, og sitte godt uten at det gjør vondt. Den skal bare kunne skyves noen få centimeter fram og tilbake, slik at den ikke sklir opp fra pannen eller ned i øynene. Bruk hjulet bak til å stramme hjelmen når den sitter i riktig posisjon. Stroppene skal gå ned foran og bak ørene og festes passe stramt under haken. (Bildet er lånt av Trygg Trafikk.)



Galt - Hjelmen er for langt bak i nakken.



Riktig - Hjelmen dekker panne og tinninger.

Fokusord:

Hjelm, panne, bakhodet, ører, hake, stropper, løsne, stramme.

Sykkelaktiviteter og systematisk språkarbeid

Dette er et forslag til hvordan dere kan legge opp sykkelskolen. Ha gjerne ett tema for hver gang, og avslutt med en lek hvor det dere har trent på er med. Husk at balansesyklene fungerer/ruller dårlig på gress og bør helst brukes på grus/asfalt. Sykkelaktivitetene skal fremme sykkelglede og mestring, men er også en viktig arena for systematisk språkarbeid.

For å fremme barnets språkutvikling er det viktig at de voksne til enhver tid:

- Er engasjerte og språklige aktive voksne
- Følger barnets interesser
- Snakker om det dere gjør sammen - benevning
- Forklarer, fortolker og utvider barnets forståelse og ordforråd - med utgangspunkt i barnets interesser.

Under aktivitetene vil det stå forskjellige ord og begreper dere skal fokusere på.

Se for øvrig eget vedlegg «Støttende språkstrategier i hverdagssamtaler – et hjelpemiddel til samtaleutvikling» som er en del av Oslo standard for godt språkmiljø.

Start alltid med å gjennomgå reglene for sykkelskolen:

- Bruk hjelm – hvordan skal den sitte på hodet?
- Hør etter
- Ha det gøy!

Sykkelquiz

- Navngi de ulike delene på sykkelen. (Se s. 18)
- Tegn på delene av sykkelen som mangler. (Se s. 19)

Sykkelleker

- Fartslek
- Full fart med antonymer og synonymer
- Hvor hører jeg hjemme?
- Neikobs oppgaver
- Kaptein Skuteløs
- Fryseleken med preposisjoner
- Rundløype

Avslutt med vask av sykkel

- Bøtte med vann, såpe og svamper
- Gå gjerne gjennom en ny sykkelquiz og trafikkregler
- Viktig! Lær å ta vare på barnehagens og sitt eget utstyr

Sykkelvedlikehold

Hold sykkelen ren!

Utstyr: Varmt vann, såpe, børste, svamp, sykkelojle, kluter

En forutsetning for at sykkelen fungerer som den skal er at den holdes ved like. Etter bruk bør syklene vaskes med varmt vann, litt oppvaskmiddel samt børste og svamp. Et triks er å bruke en gammel oppvaskbørste til å vaske tannhjul og kjede. Etter vask bør man ha litt olje på kjedet for å unngå rust. Ta ungene med på sykkelvasken. Det er moro med såpe og vann, og barna lærer viktigheten av vedlikehold. I tillegg er dette en gylden mulighet til å benevne hva vi gjør og legge inn en quiz med navn på sykkeldelene!

Pumpe luft

Utstyr: Sykkelpumpe

For å unngå punkteringer og for at hjulene skal rulle godt må man pumpe luft i slangene med jevne mellomrom. Start med å skru av ventilhetten som sitter på ventilen. Barnesykler har lik ventil som den du finner på bilen, derav navnet bilventil. Nye sykkelpumper har ofte to ender, en for ræventil og en for bilventil. Fest enden med bilventil til ventilen på sykkelhjulet og pump opp. Når du klemmer på dekket med tommelen, og det gir litt etter har du pumpet nok. For mye luft vil bare føre til at sykkelen rister på ujevnt underlag.

Hjelp, jeg har punktert!

Utstyr: 15 mm fastnøkkel, dekkspak, slange, sykkelpumpe

Hvis slangen har punktert starter du med å løsne bremsen og ta av hjulet. På barnesykler er hjulene ofte festet med en 15 mm mutter som må skrus opp. Bruk en dekkspak som du «jekker» inn mellom dekket og felgen. Når dekkspaken har takk på innsiden av dekket drar du den rundt for å løsne dekket på den ene siden av felgen. Ta ut den gamle slangen og sjekk om du finner rester av glasskår eller småstein inne i dekket. Dette er gjerne årsaken til punkteringen. Sett i en ny slange og dytt dekket tilbake på felgen. Pass på at den nye slangen ikke kommer i klem mellom dekket og felgen, da punkterer den når du pumper i luft. Det kan være hardt å få dekket på felgen, så bruk gjerne dekkspaken som hjelp. Når dekket er på kan du sette hjulet tilbake i sykkelen før du pumper opp. Husk å feste bremsen før du triller avgårde!

Lappe en slange

Utstyr: Lappesaker, bøtte med vann, sykkelpumpe

En slange som er punktert kan ofte lappes og brukes på nytt. Dette er en fin ting å gjøre sammen med barna. Et lite hull kan være vanskelig å finne. Pump opp slangen og lytt etter hullet som siger luft. Hvis dere fortsatt ikke finner hullet kan dere putte slangen i en bøtte med vann. Se etter luftbobler som kommer ut fra hullet i slangen. Når hullet er lokalisert kan dere sette i gang med lappesakene!

Kildehenvisning – nyttige linker

Syklistenes Landsforening - Opp på sykkel

syklistene.no/prosjekter/opp-pa-sykkelen/

Trygg Trafikk - Sykling

www.tryggtrafikk.no/tema/sykkel-og-sykkelhjelm/

Cyklistforbundet - Cykelleg

www.cykelleg.dk

SYKKELLEKER

Her kommer noen leker som er veldig fine å bruke til sykkelskolen. Sjekk også ut den danske nettsiden www.cykelleg.dk for flere leker. Vi anbefaler at man gjennomfører lekene til fots før man gjør det på sykkelen.

Fartslek med adverb og adjektiv

Antall: 2+

Alder: 3 år+

Utstyr: Sykkel

Adverb og adjektiv er språkets «fargeleggere», og disse ordene bidrar til å gjøre språket mer levende og tydelig.

Beskrivelse:

I denne leken skal barna sykle rundt i ulik fart, ut ifra hvilke beskjeder den voksne gir. Når den voksne roper sakte skal barna trække forsiktig rundt. Deretter øker barna farten når den voksne roper fort, fortere, fortest. Deretter senkes farten når den voksne roper sakte, saktere, saktest.

Fokusord:

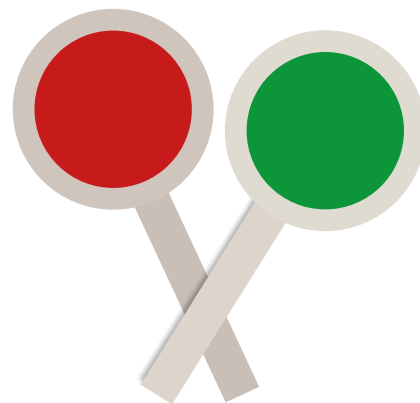
Fort, fortere, fortest, sakte, saktere, saktest, rask, raskere, raskest.

Rødt og grønt lys

Antall: 4+

Alder: 3 år+

Utstyr: En rød og en grønn gjenstand, eks ark eller to bøtter



Beskrivelse:

Den voksne står med ansiktet mot veggen. Resten av gruppen står langs en linje et stykke unna. Den voksne roper "grønt, gult, rødt lys"! Bruk de to gjenstandene til å holde opp for å symbolisere om det er rødt eller grønt lys. Etter å ha ropt "grønt, gult, rødt lys", snur du deg rundt. Barna må nå ha bremset ned og stå helt stille med sykkelen. Den som blir tatt i å bevege seg, må gå tilbake til startstreken. Det barnet som klarer å komme seg helt frem uten å bli sett i bevegelse, får telle i neste runde.

Kongen befaler med sykkeldeler

Antall: 2+

Alder: 3 år

Utstyr: Sykkel

Beskrivelse: I denne leken er det et ekstra fokus på ord og begreper knyttet til sykkelen. For å tilegne seg nye ord og begreper må barna få «se, høre og gjøre».

Ha også et ekstra fokus på kroppsdelene og flertallsbøyning av substantivene en hånd – to hender og en fot- to føtter. Barna skal stå ved siden av hver sin sykkel. Gå gjennom sykkeldelene med barna først. En voksen roper «Kongen befaler ta en hånd på sykkelsetet» Når den voksne bare sier «ta en hånd på sykkelsete» skal barnet ikke gjøre det den voksne sier. Her kan man variere og øke vanskelighetsgraden ved og ikke si navnet på sykkeldelen, men beskrive funksjonen. Eks: «Kongen befaler at du skal ta på den delen hvor du har føttene».

Fryseleken med preposisjoner

Antall: 4+

Alder: 3 år+

Utstyr: Musikk, eventuelt et instrument eller en kasserolle

I denne leken skal dere fokusere på preposisjonene av og på, ved siden av, foran, bak, motsatt, høyre, venstre. Det er viktig at dere gjennomgår begrepene og viser barna fysisk hvor de skal stå.

Beskrivelse:

Barna sykler rundt som de selv vil på et avgrenset område. Når musikken stopper (eller du slutter å slå på tromma eller kasserollen) skal alle barna bremse ned og stoppe sykkelen raskest mulig og gå av sykkelen. Når musikken begynner igjen kan barna sykle videre helt til musikken stopper igjen. Når barna behersker fryseleken er det tid for å øke vanskelighetsgraden. Når musikken stopper skal barna bremse ned og stille seg enten ved siden av, foran, bak, på motsatt side, høyre eller venstre side av sykkelen.



Neikobs oppgaver

Antall: 3+

Alder: 4 år+

Utstyr: Billedkort med overbegreper og underbegreper og sykkel

Det å forstå negasjoner i innføyde setninger handler om barnets språkforståelse. Eks: Gi meg den fargeblyanten som ikke er gul. Denne øvelsen stimulerer forståelse og danning av overbegreper.

Beskrivelse:

I denne leken legger den voksne ut 4 billedkort med underbegreper. Man legger ut 3 stykker fra samme kategori/overbegrep og en fra en annen. Eks: Legg ut 3 billedkort med forskjellige skilt og et kort med et kjøretøy. Et og et barn får i oppgave å sykle over banen og hente det kortet hvor det ikke er bilde av et skilt. Husk å gå igjennom billedkortene med barna før dere setter i gang leken. Når barnet kommer tilbake med kortet til gruppen, så oppfordres barnet til å fortelle hvorfor han/hun valgte det kortet. Dette kan være krevende i begynnelsen. Hjelp barnet ved å modellere setninger. «En bil er et kjøretøy og ikke et skilt». Man kan etter hvert utvide leken ved å legge ut to billedkort fra samme kategori og to til fra forskjellige kategorier. Eks: Legg ut to kjøretøy, et insekt og et skilt. Be barnet ta med de to kortene de synes hører og sammen.

Eksempler til bildekort vedlagt.

Hvor hører jeg hjemme?

Antall: 3+

Alder: 3 år+

Utstyr: Billedkort med overbegreper og underbegreper og sykkel. Bruk gjerne klesklyper til å feste billedkortene på barnas klær.

Møbler er et overbegrep, mens sofa, bord og stol er underbegreper. Ved å hjelpe barna til å sortere begrepene, hjelper vi de også til hensiktsmessig lagring av begrepene i hjernen. Dette gjør at det går raskere å hente frem begrepene senere.

Beskrivelse:

Se vedlegg med billedkort med overbegrep (dyr, skilt, insekter, møbler, frukt og kjøretøy), og underbegrep. Plasser billedkort med overbegreper på fire ulike steder på uteområdet. Den voksne går gjennom billedkortene i hver enkelt kategori og viser frem og sier: en stol er et møbel, en lastebil er et kjøretøy etc. Alle barna skal velge seg et billedkort av underbegrepene i de kategoriene som er representert. Barna sykler rundt på uteområdet, og når en voksen roper for eksempel: MØBLER, så må barna som har et billedkort med et møbel skynde seg til der hvor det store billedkortet med møbler ligger. Den voksne teller hvor lang til det tar før alle møblene er på plass. Så fortsetter leken igjen og alle deltar. Når alle overbegrepene er ropt opp og alle har syklet «hjem» så fort de kan er det den gruppen som var raskest som har vunnet.

Full fart med antonymer og synonymer

Antall: 2+

Alder: 4 år+

Utstyr: Sykkel

Synonymer er ord som betyr omtrent det samme. Jeg sykler raskt, fort, hurtig. Det å kunne synonymer gir barna et større ordforråd. Bruk derfor synonymer når dere instruerer barna i denne leken, og finn gjerne synonymer sammen med barna. Kan dere et annet ord for å sykle sakte?

Antonymer er ord som betyr omtrent det motsatte så som sakte/fort, tørr/våt, langsam/hurtig. Det kan være utfordrende for barna å forstå hva vi mener når vi bruker uttrykket «det motsatte av». Vis barna konkrete eksempler og bruk mange eksempler og konkrete øvelser.

Beskrivelse:

Finn en strekning hvor barna kan sykle fra A til B. Ved start (A) får barna beskjed om å sykle fort, sakte, svingete, langsomt, raskt, på rett linje, full fart, sneglefart etc over til andre siden (B). Når de kommer over skal de gjøre det motsatte på vei tilbake til A.

Leken kan varieres og gjøres vanskeligere ved å gjøre det motsatte av det den voksne sier fra starten av. Eksempel: Den voksne sier «rett over til andre siden» og barna sykler over med store svinger.



Rundløype

Antall:

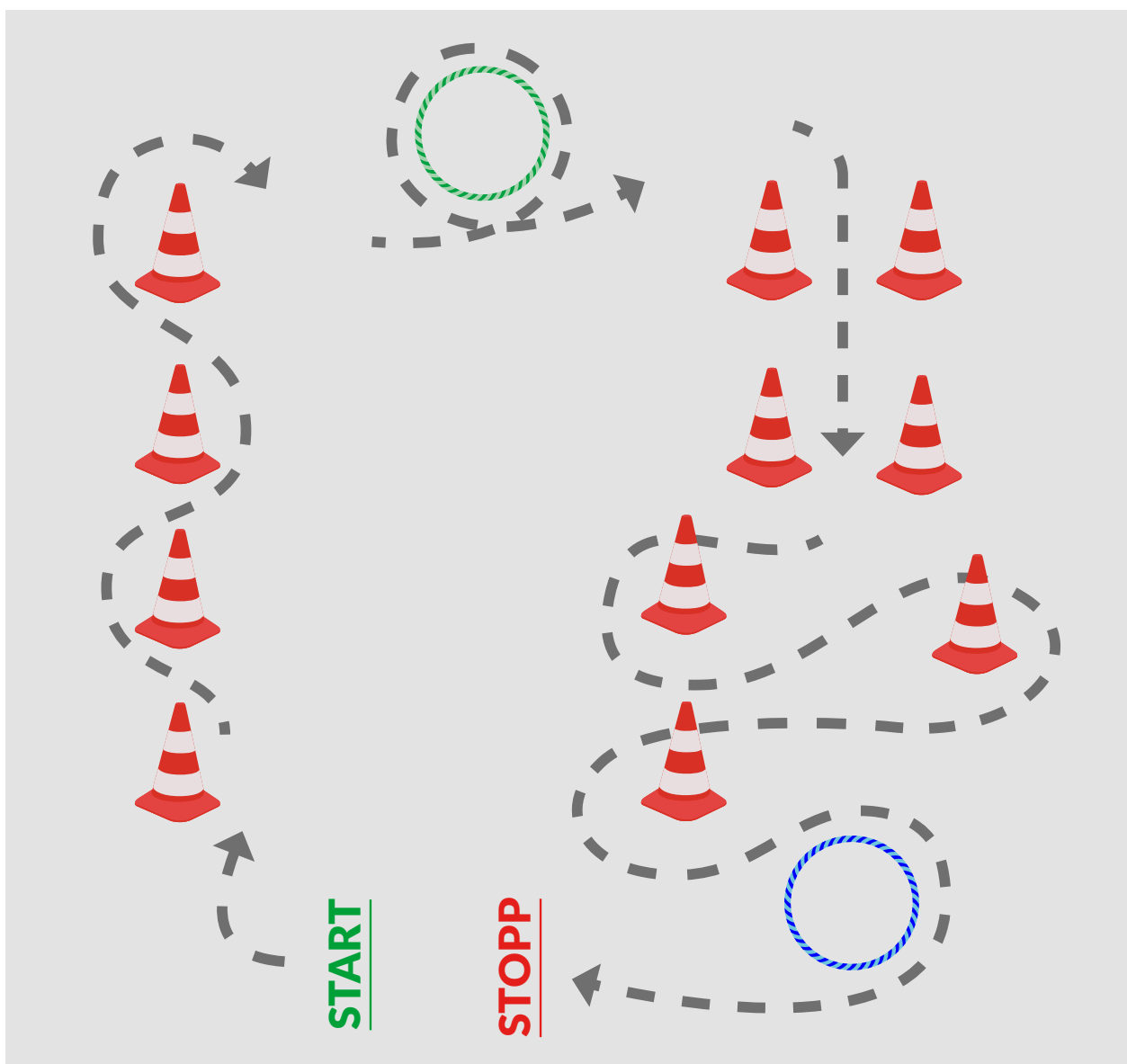
Alder: 3 år +

Utstyr: Kjegler, rockeringer, kritt, bøtter

Beskrivelse: Bruk et oversiktlig område til å plassere ut kjegler, rockeringer, bøtter osv til en rundløype ungene sykler igjennom. La gjerne løypa gå i ett slik at ungene kan sykle flere runder uten avbrudd. Slalåm mellom kjegler, runder rundt rockeringer, åttetall mellom bøtter og sykling på en rett linje er fine elementer å legge inn i løypa. Dette er også en fin mulighet til å lære barna at man skal gå av sykkelen og se seg for før man triller sykkelen over veien. Bruk kritt til å tegne inn hvor i løypa veien starter. Her skal barna stoppe, gå av sykkelen og trille til neste strek hvor veien slutter. Det er stor stas hvis den voksne spiller bussen som kommer kjørende på veien!

Fokusord: Rundt, i mellom, rett frem, på skrå, høyre, venstre, trille, sikk sakk, slalåm.

Forslag til oppsett av rundløype:



Kaptein Skuteløs

Antall: 6

Alder: 5 år +

Utstyr: Sykkel

Område: Ute

Plasseringsbegreper er viktig for barnets førmatematiske forståelse, og for å kunne identifiserer rett lyd på bakgrunn av oppgitt posisjon når de begynner leseopplæring på skolen. Hvilken lyd kommer sist i ordet bok? Over, under, ved siden av, mellom, gjennom, først, sist, før, etter, øverst, nederst, rundt, fremst og bakerst er plasseringsbegrep. Det er viktig å bruke de i hverdagssituasjoner og man må variere og bruke de i ulike sammenhenger. Fysisk aktivitet og leker er svært gode arenaer for å leke inn disse begrepene.

Beskrivelse:

I denne leken skal dere ha et ekstra fokus på først, i midten, sist og foran, i midten/mellom og bakerst. Barna deles i par. Et par er en båt/skute. Snakk om at skute er et annet ord for båt. De skal kjøre rett etter hverandre og den som sykler foran bestemmer retningen. Fortell at de skal ut på havet og at det bare er plass til to stykker i båten/skuta. En eller to syklister er «Kaptein skuteløs». De skal sykle etter parene, og finne seg en skute. Når de har blitt tre i en rekke må den som sykler først i rekken si «Kaptein skuteløs». Han eller hun har nå blitt «Kaptein skuteløs», og må nå ut å finne seg plass bak et annet par.

Rebus

Antall: -

Alder: 3 år +

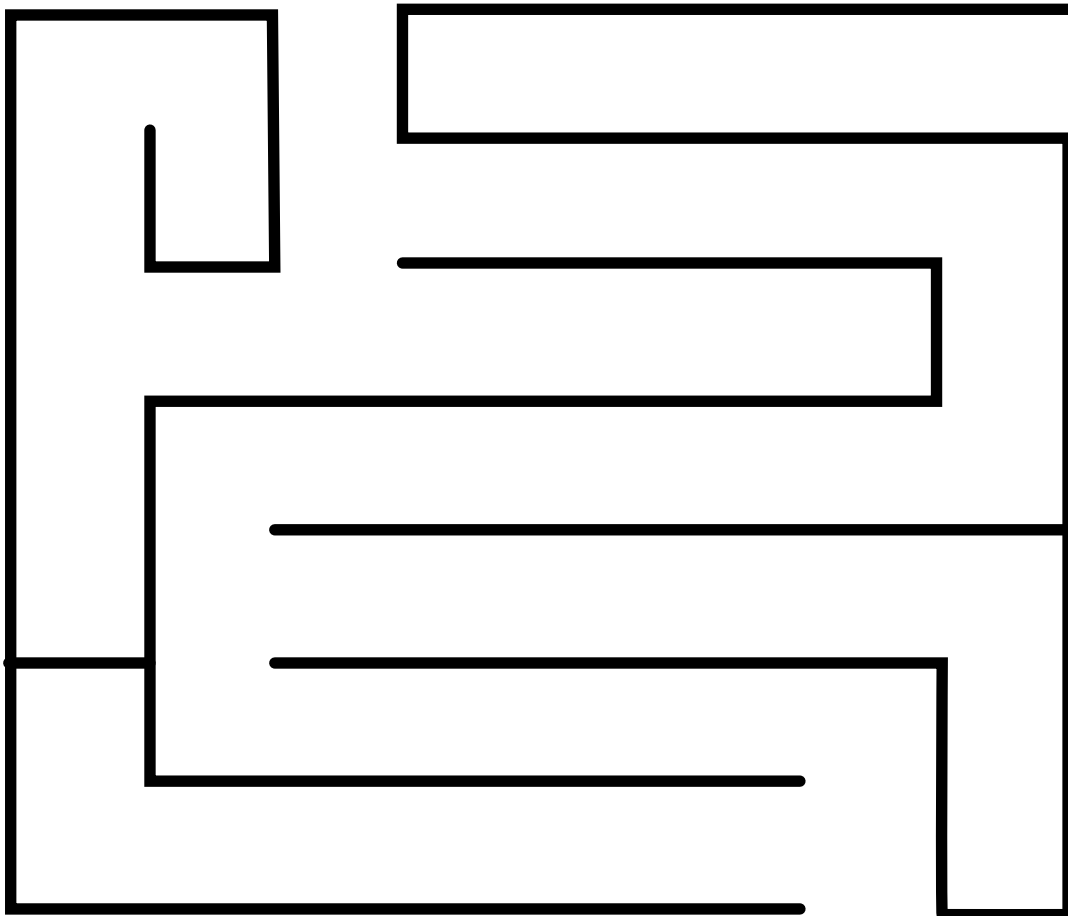
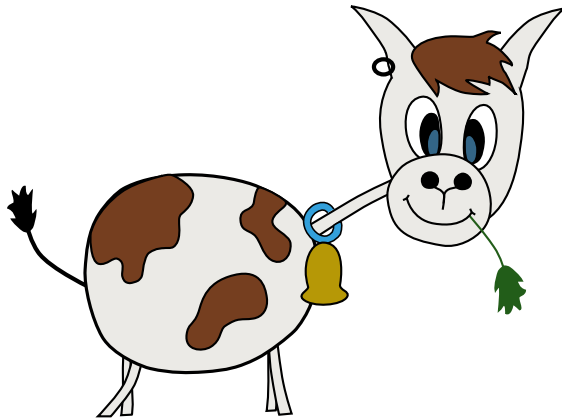
Utstyr: Fargeblyanter

Beskrivelse:

Her skal barna sykle gjennom en rebusløype med ulike poster (se følgende sider).

Post 1:

Oksen skal ut og sykle. Kan du hjelpe ham med å finne sykkelen?



Post 2:

Hva er det som ikke passer inn her?



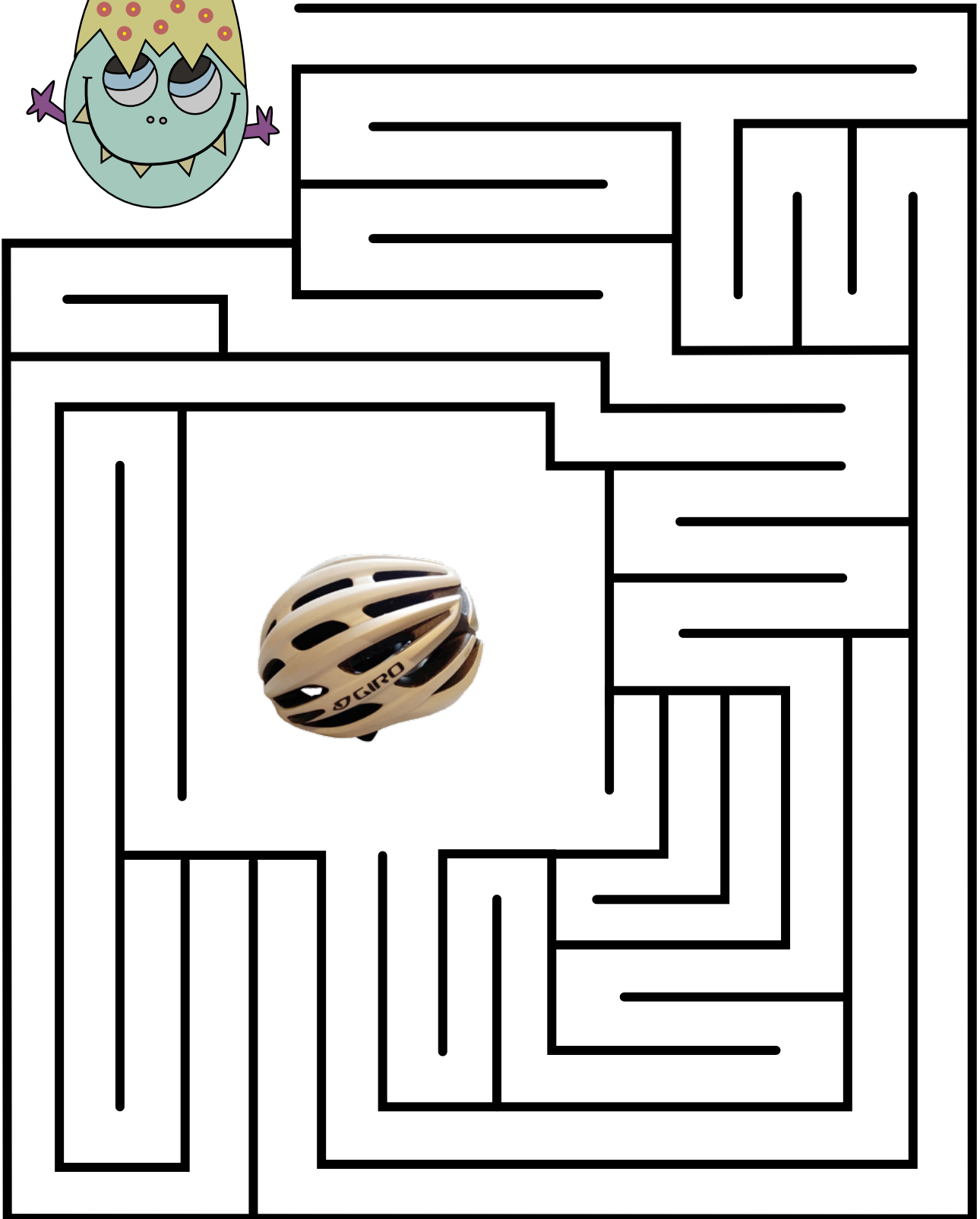
Post 3:

Sett delene sammen til en sykkel!

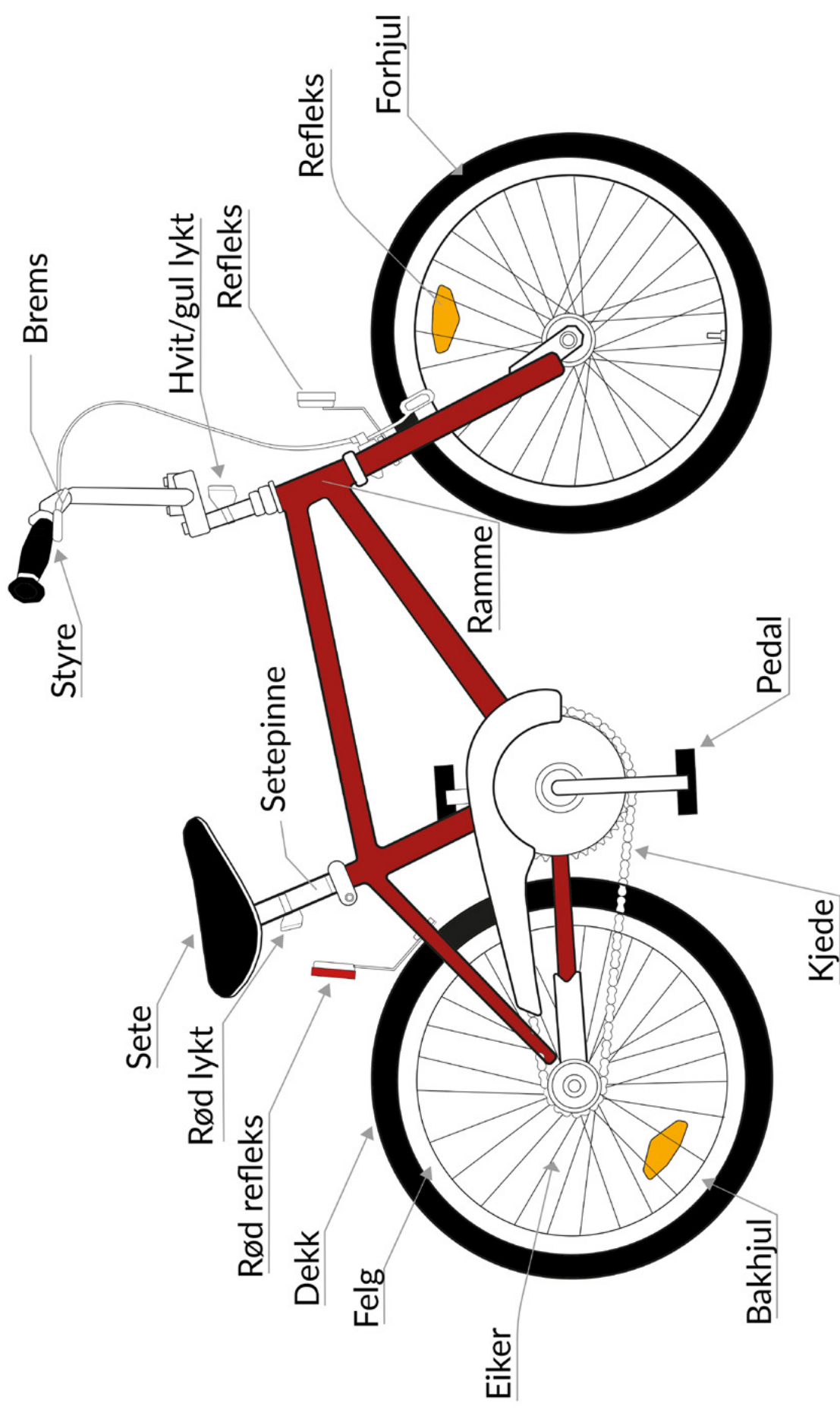


Post 4:

Monsteret trenger hjelp fra deg til å bytte ut skallet med en hjelm!



Sykelbilde med navn på deler



Tegn inn delen som mangler



Sykkelordbok

NORSK	ENGELSK	SOMALI	ARABISK	FARSI	URDU
Sykkel	Bicycle	Baaskiil	دراجة هوائية	دوچرخه	سائيكل
Sete	Seat	Fadhi	مقعد الدراجة	زين دوچرخه، صندلى دوچرخه	سيٹ
Brems	Break	Bireeg	الفرامل (الكابح)	ترمز	بريك
Gir	Gear	Geer	قرص تغيير السرعة	دنده	گيئر
Pedal	Pedal	Badeel (Wareejiye)	الدعاسات	پدال	پيڈل
Hjul	Wheel	Taayir	العجلة	چرخ	پيہ
Styre	Handlebar	Isteerin	المقود	فرمان	بينڈل
Ringeklokke	Bell	JALAS	جرس التنبيه	زنگ دوچرخه	گھنٹی
Hjelm	Helmet	Koofiyada Baaskiilka	الخوذة	كلاه ايمنى	بيلمٹ
Forlys	Headlight	Laydhka Hore	الضوء الأمامي	چراغ جلو	اگلی بٹی
Baklys	Taillight	Laydhka Danbe	الضوء الخلفي	چراغ عقب	پچھلی بٹی
Fortau	Sidewalk (/pavement)	Laamayda Dhinca Dadku Maraan	الرصيف	پياده رو	فٹ پاتھ
Trafikk	Traffic	Tarafiga	حركة السير	ترافيك	ٹریفک
Sykkelvei	Cycle route	Wadada Baskiilka	خط سير الدراجة الهوائية	راه دوچرخه رو	سائيكل كا راسته
Vei	Street (/road)	Wado	طريق	جاده ، خيابان	سڑك

Ordlista er en del av instruktørhåndboka «Opp på sykkel» fra Syklistenes Landsforening.



Diplom

.....
har bestått sykkelskolen i barnehage

På sykkelskolen har vi lært:

- * Sykkelskolens tre grunnregler
 - * Trafikkregler
- * Å starte og stoppe på sykkelen
- * Å sykle slalåm mellom hindre
 - * Å sykle i sirkler og åttetall
- * Å sykle på gress, grus og asfalt
- * Navnet på de ulike sykkeldelene
 - * Å ta vare på sykkelen



Oslo kommune



Påmelding - Sykkelskole

Til foreldre og foresatte

Denne høsten starter vi opp Sykkelskole i _____ barnehage. Vi kommer til å dele barna inn i mindre grupper, så det er veldig fint om dere kan gi beskjed om deres/ditt barn sykler på balansesykkel eller med/uten støttehjul.

For de barna som ikke har så mye sykkelerfaring kommer vi til å bruke balansesykler. Det er en god måte å trene opp balansen på.

Info om hvilke dager barnet deres/ditt skal være med på Sykkelskole kommer så fort vi har fått delt inn i grupper. Det vil være fokus på lystbetonte øvelser for at barna skal bli trygge på sykkelen. De første gangene kommer vi til å være i barnehagens nærområde. Vi kommer ikke til å sykle i trafikken.

Ta kontakt med en av oss på avdelingen dersom dere har noen spørsmål!

Vennlig hilsen

_____ (barnets navn) bruker:

☐

sykkel uten støttehjul

☐

sykkel med støttehjul

☐

balansesykkel

☐

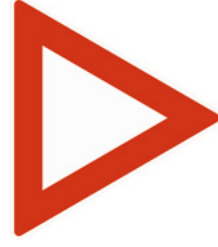
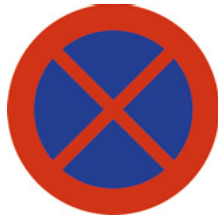
har ikke sykkel

PÅMINNELSE OM SYKKELSKOLE

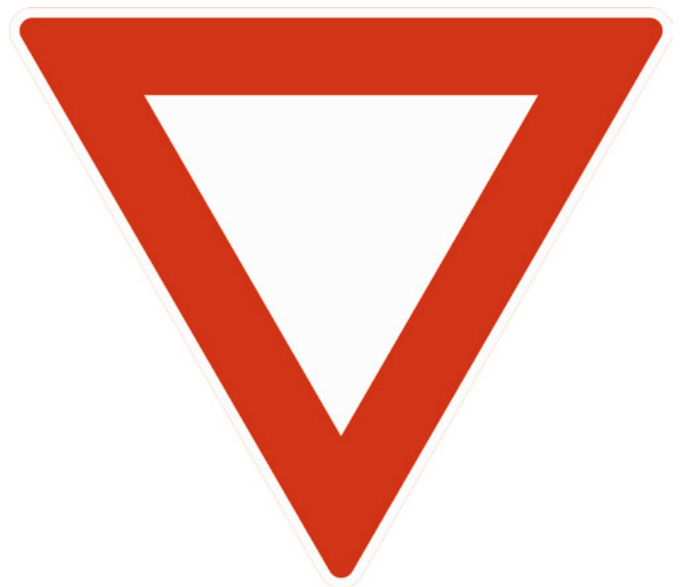
_____ dag, ____ / ____ (dato)
skal _____
på sykkel skole i
_____ barnehage.

Dersom du har sykkel og hjelm
- husk å ta med det!

SKILT



Skilt



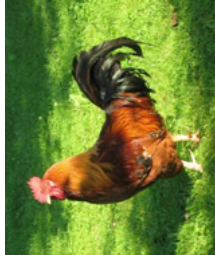
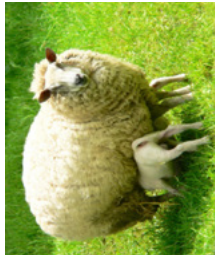
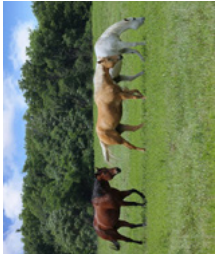
KJØRETØY



Kjøretøy



DYR



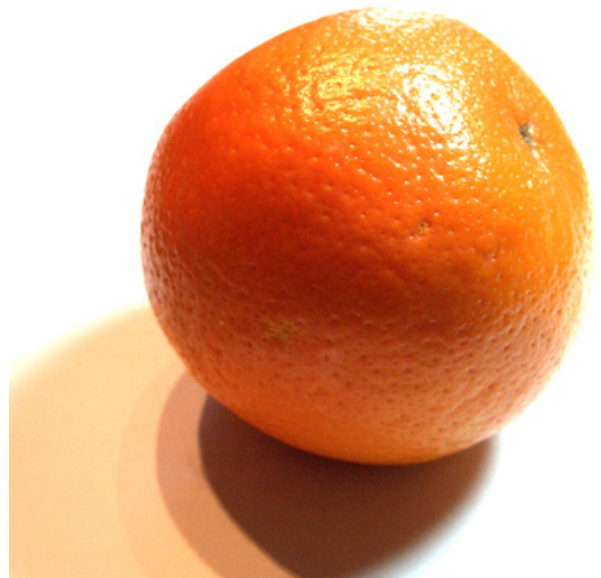
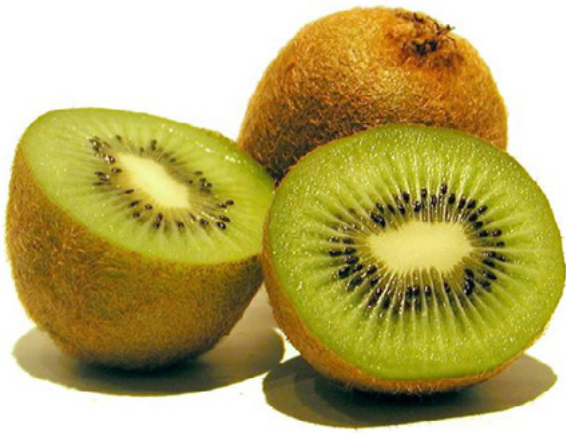
Dyr



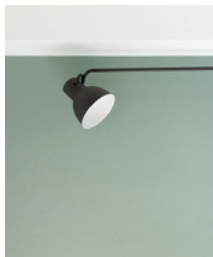
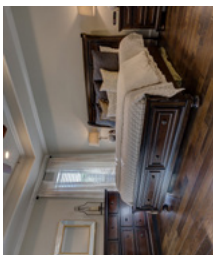
FRUKT



Frukt



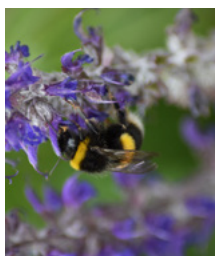
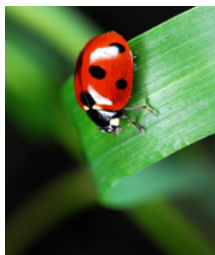
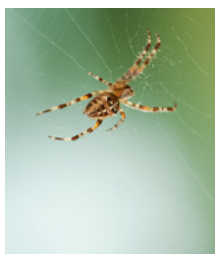
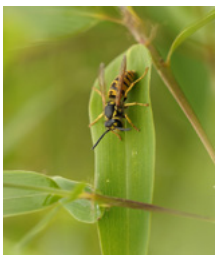
NØBLER



Møbler



INSEKTER



Insekter

