

HUR FÅR VI FLER BARN ATT CYKLA TILL SKOLAN?

Anna-Karin Lindqvist
filosofie doktor i fysioterapi



PROBLEMET

Dagens barn är de första med lägre förväntad medellivslängd än sina föräldrar.

60 min



13 % 9 %



52 %





Headlines app

NYHETERNA

EXTRA

**LIVET ÄR
LIVSFARLIGT
SLÅ IN BARNEN
I BUBBELPLAST**

SKAPAD MED APPEN THE HEADLINES



HÖRNSTENAR

- **Aktiva skoltransporter**

Att gå eller cykla helt eller del av vägen till och från skolan

- **Hälsofrämjande**

Att stärka det goda

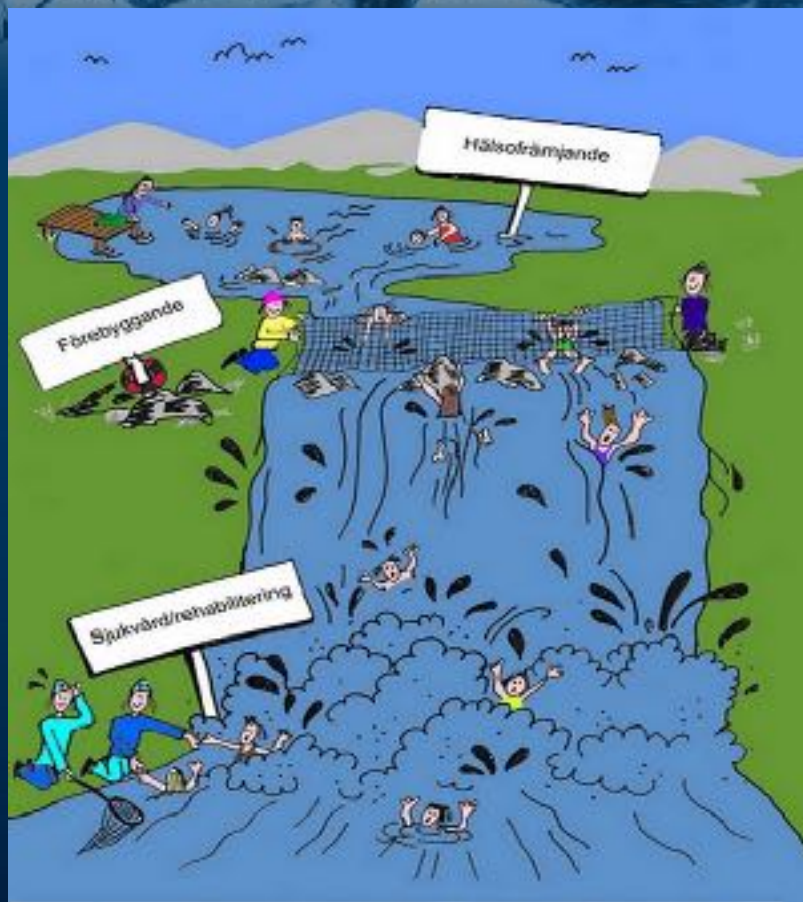
- **Empowerment**

Låta slutanvändarna vara med i skapandet

- **Gamification**

Användningen av spelelement i något som inte är ett spel.





UPPLÄGG

- Åk 2 (höst) och åk 5 (vinter)
- Föräldramöte (film)
- Teman: Hälsa, Trafiksäkerhet, Miljöpåverkan
- AST under 4-6 veckor integrerad med pedagogiska teman
- Vinterdäck



EXEMPEL PÅ VECKOUPPDRAG FÖR ÅK 2

1: Räkna hur många personer du möter som går eller cyklar på din skolväg.

2: Vilka trafikskyltar ser du på din skolväg?

3: Samla skräp på din väg till skolan.

4: Vilka värtecken ser du på din väg till skolan?



RESULT FRÅN DE FÖRSTA STUDIERNA

Gamification, en framgångsfaktor

- Uppdrag och levels (nivåer)
- Mätande och belöningar

Ytterligare vinster förutom ökad fysisk aktivitet

- Samhörighet
- Redo att lära
- Förändrade attityder hos föräldrarna



Barnen har cyklat med någon som de kanske aldrig annars leker med. De kommer som skinande solar, de har pratat hela vägen så det är ju framförallt en stor glädje som vi har sett.



MEDSKAPANDE OCH GEMENSKAP GER MOTIVATION



*"Nä
gen*

*ner jag
större."*



FÖRÄLDRAR GÅR FRÅN TVEKSAMMA TILL POSITIVA



“Min cykel första dagen fick jag nya däck. Mina föräldrar var ganska ängsliga, men sedan provade de cykeln och blev mycket mer positiva. Efter projektet tänker de inte ens på att jag cyklar till skolan, det är inget mer speciellt än att jag gör det på barmark.”



VINTERCYKLING KRÄVER ANSTRÄNGNING MEN GER KÄNSLA AV STOLTHET



”Jag känner mig stolt och nöjd att jag har cyklat varje dag till skolan fast jag har 3 km enkel väg. På det här sättet har jag bidragit till en bättre miljö.”



PUBLIKATIONER HITTILLS I PROJEKTET

- Forsberg, H., Rutberg, S., Mikaelsson, K., & Lindqvist, A-K. (2020). It's about being the good parent: Exploring attitudes and beliefs towards active school transportation. *International Journal of Circumpolar Health* 79(1):1798113.
- Savolainen, E.; Rutberg, S.; Backman, Y.; Lindqvist, A.-K. Long-Term Perspectives of a School-Based Intervention to Promote Active School Transportation. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 5006.
- Rutberg, S., Castelli, D., Nyberg, L., & Lindqvist, A-K (2020) Grit as perseverance in physical activity participation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Lindqvist, A-K., Löf, M., Ek, A., & Rutberg, S. (2019) Active school transportation in Winter Conditions – Biking together is warmer. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Lindqvist, A-K & Rutberg, S. (2018) One step forward: The development of a program promoting active school transportation. *JMIR Research Protocols*.
- Rutberg, S. & Lindqvist, A. (2018) Active School Transportation an Investment in School Health. *Health Behavior and Policy Review*.
- Rutberg, S & Lindqvist, A (2018) Children's motivation overcame parental hesitation - Active school transportation in Sweden. *Health Promotion International*
- Lindqvist A, Castelli D, Hallberg J, Rutberg S. (2018) The Praise and Price of Pokémon GO: A Qualitative Study of Children's and Parents' Experiences. *JMIR Serious Games*
- <https://www.skolledarna.se/Skolledaren/Artikelarkiv/2019/cykelvag-till-skolan-kan-vara-vagen-till-framgang/>





S.I.C.T.A
SUSTAINABLE INNOVATION FOR CHILDREN TRANSPORTING ACTIVELY

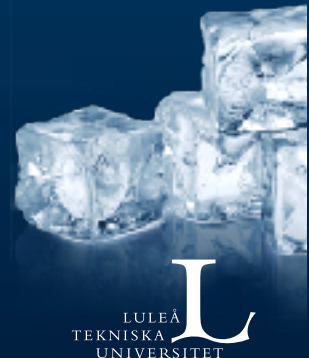
- To develop a model for a sustainable behavioral change concerning AST and implementation of the model will increase the rate of AST among Swedish children from today's 52% to 80%.



KONTAKTINFORMATION

- **Forskning**
- Anna-Karin annlin@ltu.se 072-5390660
- www.ltu.se/aktivaskoltransporter

- **Lärare, föräldrar och barn**
- www.lulea.se/e/jag-tar-mig-framat.html







LULEÅ
TEKNISKA
UNIVERSITET

The logo features a large, white, stylized letter 'L' on a dark blue background. The 'L' has a thick vertical stem and a horizontal base that curves upwards at the right end. The text 'LULEÅ', 'TEKNISKA', and 'UNIVERSITET' is positioned to the left of the 'L', stacked vertically in a white, serif font. The background of the entire image is a dark blue gradient, with a lighter blue, icy landscape scene visible at the top, showing snow-covered ground and buildings.