

Min CYKEL & jag



**LÄRARHANDLEDNING
MED INSPIRATION OCH KOPIERINGSUNDERLAG
ÅRSKURS 1-3**



Framtagen av Egmont Story House AB.
Projektledare: Katarina Oldenburg
Text: Christina Qvist
Bild: Hedvig Häggman-Sund
Layout: Lena Wickenberg

Cykellekarna i detta material kommer från handboken Cykelfrämjandets cykellekar,
utgiven av Cykelfrämjandet, september 2025.

Citera gärna, men ange källa.

SVENSKA
CYKELSTÄDER

Innehåll

Om lärmaterialet	4
Hur ser jag på cykling?	8
Cykelmysteriet	11
Säker cykling	14
Vilken typ av cyklist är du?	17
Koll på läget	20
Envisa föräldrar	23
Bilagor: Kopieringsunderlag 1-7	



Hej lärare!

Svenska Cykelstäder arbetar för ett mer hållbart och hälsofrämjande samhälle. En del av visionen är att hälften av alla resor under fem kilometer ska göras med cykel. För att stödja detta arbete har vi tagit fram serietidningen Min cykel och jag – tillsammans med denna lärarhandledning.

Materialet syftar till att stärka elevernas motivation, kunskap och nyfikenhet kring varför det är bra att cykla eller gå till skolan.

I handledningen får du konkreta tips på hur du kan arbeta med tidningen i undervisningen. Här finns aktiviteter som kopplar till cykelsäkerhet, hälsa, miljö och hållbarhet, men också till elevernas rörelse, trygghet och närmiljö.

Uppmuntra gärna eleverna att ta hem tidningen och läsa den tillsammans med en vuxen när ni är klara.



Så är materialet upplagt

Materialet består av sex delar som kan användas vid sex olika tillfällen. Du kan arbeta med hela paketet som ett tema eller plocka ut enskilda delar för fristående lektioner.

Varje del innehåller:

- **en huvudaktivitet**
- **ett valfritt moment: "Om du har tid"**
- **en cykellek hämtad från Cykelfrämjandet**

Lekarna är enkla, roliga och passar de flesta elever. Uppmuntra gärna eleverna att ta med sina cyklar till skolan inför varje träff.

Tänk på!

Alla elever har inte tillgång till en egen cykel. Fundera tillsammans i arbetslaget på hur ni kan inkludera alla, till exempel genom att låna cyklar eller skapa aktiviteter utan cykel.

Fokus på dialog och kooperativt lärande

Samtalet är centralt i materialet. Eleverna får tänka, resonera och dela tankar i par, grupper och helklass. Kooperativa strukturer används för att stärka samspel, lyssnande och delaktighet. När elevernas tankar möts skapas både gemenskap och fördjupat lärande.

Koppling till läroplanen

Lärarmaterialet har flera kopplingar till läroplanen, framför allt inom ämnet idrott och hälsa. Övningarna kan dock med fördel användas ämnesövergripande och knyta an till både NO och svenska.

Materialet ska ge eleverna förutsättningar att utveckla nedan förmågor.

I ämnet idrott och hälsa:

- förmågan att röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang,
- förmågan att genomföra och anpassa aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse efter olika förhållanden och miljöer,
- förmågan att planera, genomföra och värdera olika aktiviteter utifrån hur de påverkar fysisk förmåga och hälsa,
- förmågan att agera säkert och förebygga risker i samband med rörelse, friluftsliv och utevister.

I ämnet svenska:

- förmågan att formulera sig och kommunicera i tal och skrift, urskilja språkliga strukturer och följa språkliga normer.
- förmågan att anpassa språket efter olika syften, mottagare och sammanhang.

I ämnet NO:

- förmågan att använda biologi för att granska information, kommunicera och ta ställning i frågor som rör miljö och hälsa.

Centralt innehåll åk 1-3 (Lgr22)

Idrott och hälsa:

- Motoriska grundformer med och utan olika redskap. Deras sammansatta former.
- Lekar och andra enkla rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Utforskande av möjligheter till och genomförande av vistelse, lekar och rörelser i natur- och utemiljö.
- Samtal om upplevelser av olika aktiviteter.
- Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter.

Svenska:

- Gemensam och enskild läsning.
- Gemensamt och enskilt skrivande.
- Strukturerade samtal. Att berätta om vardagliga händelser samt att uttrycka känslor, kunskaper och åsikter. Att lyssna, ställa frågor och ge kommentarer.

NO:

- Betydelsen av kost, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra.
- Tyngdkraft, tyngdpunkt, jämvikt, balans och friktion som kan upplevas och observeras vid lek och rörelse.

Hur ser jag på cykling?

Syfte

Eleverna får fundera över vad cykling betyder för dem och dela sina erfarenheter. Aktiviteten skapar samtal, samarbete och kopplingar till elevernas vardag. Vi arbetar med strukturen EPA (*Enskilt, Par, Alla*).

Material

- » Post-it-lappar
 - » Pennor
 - » Färgpennor
 - » Stora papper
-

Aktivitet

1 Introduktion och samtal

Låt eleverna titta på tidningens framsida utan att öppna den. Skriv frågan på tavlan:

- Vad betyder cykling för dig?

Eleverna tänker först själva, sedan pratar de två och två i en minut. Samla sedan klassen och låt paren dela sina tankar. Uppmärksamma likheter och skillnader.

2 Förväntningar på tidningen

Dela ut post-it-lappar. Skriv upp frågan på tavlan:

- Vad tror ni att tidningen kommer att handla om?

Eleverna skriver sina tankar och sätter upp lapparna på tavlan. Sortera lapparna tillsammans och prata om vilka förväntningar som är vanligast.

3 Läsning och diskussion

Läs texten på tidningens första sida.

Ställ sedan frågorna:

- Vem tror ni att Kim och Robin är?
- Varför kan det vara bra att cykla till skolan?
- Vilket skäl tycker ni är viktigast?

Skriv elevernas svar på tavlan och samtala kort i helklass.

Om du har tid

Illustrera ett argument för att cykla

Låt eleverna läsa Robins fem argument för varför det är bra att cykla.

Eleverna väljer ett argument och gör en bild som visar det.

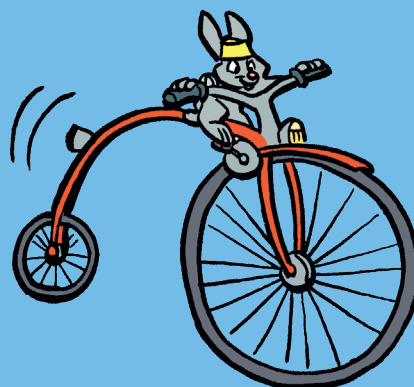
Sätt upp bilderna på väggen och börja bygga en temavägg om cykling.

EPA

Enskilt: Eleverna tänker själva.

Par: Eleverna delar sina tankar med en kompis.

Alla: Klassen samlar sina idéer tillsammans.



Lek

Följa John

Deltagare: Eleverna och minst en vuxen

Rekvisita: Cyklar

Plats: Lekplats, asfalterad yta, grusplan eller skogsstig

Så här går det till:

- Läraren börjar som "John" och cyklar först.
- Eleverna följer efter i en rad och härmar "Johns" rörelser: vinka med armen, slå på styret, resa sig upp från sadeln, svänga med benen, sparka sig fram osv.
- Efter en stund kan rollen som "John" flyttas till nästa person i raden, som tar ledningen och hittar på nya rörelser.
- Fortsätt tills alla som vill har fått vara "John".

Syfte

Eleverna tränar läsförståelse, att resonera om en text och att uttrycka sig muntligt och skriftligt. Genom frågor och samtal kopplas textens innehåll till elevernas egna erfarenheter. Aktiviteten stärker samarbetet genom den kooperativa strukturen *Berätta mera*.

Material

- » Kopieringsunderlag 1 och 2
- » Papper
- » Pennor
- » Färgpennor

Aktivitet

1 Läsa berättelsen

Eleverna läser Cykelmysteriet på sidorna 3–14 i par.
Om klassen behöver stöd kan du läsa högt medan eleverna följer med i texten.

2 Samtal och reflektion

Samtala tillsammans om berättelsen.
Använd gärna följande frågor:

- Vad var problemet framför skolan?
- Varför ville Kims pappa inte cykla till skolan?
- Vad var märkvärdigt med robotcykeln?
- Hur tror ni teknikläraren gjorde för att skapa robotcykeln?
- Vad behövde Kim och Robin göra för att få prova robotcykeln?
- Vad hade hänt i kiosken?
- Varför ville tjuven ha robotcykeln?
- Vad betyder det att vara höjdrädd?
- Varför sa robotcykeln att den inte hörde när den fick beröm?
- Tycker ni att barn ska jaga tjuvar? Varför/varför inte?
- Varför ändrade Kims pappa sin inställning till cykling?
- Vad hände nästa morgon – och varför?

Ge eleverna frågorna i kopieringsunderlag 1.
De som kan får skriva svar i sina skrivhäften.
Låt dem sedan läsa upp sina svar för en kamrat och jämföra tankar.

3

Berätta mer

Använd kopieringsunderlag 2 med frågor.

1. Ge varje elev en fråga genom att kryssa för eller ringa in denna (flera elever kan ha samma fråga).
2. Eleven läser sin fråga och tänker på sitt svar.
3. Eleverna rör sig runt i klassrummet med handen uppsträckt.
4. När två elever möts gör de en high five.
5. De turas om att berätta sina svar.
6. De tackar varandra, räcker upp handen igen och hittar en ny samtalspartner.
7. Fortsätt tills du känner att aktiviteten är färdig.

Om du har tid

Vad är roligt att göra på en cykel?

- Påminn om att Robin i berättelsen sa att man kan göra mycket roligt med en cykel.
- Låt eleverna brainstorma i små grupper: Vad kan man göra på en cykel själv? Vad kan man göra tillsammans?
- Eleverna ritar och skriver sina idéer på ett stort gemensamt papper eller på egna A4-papper.
- Grupperna presenterar sina idéer för klassen.

Berätta mera

Berätta mera är en kooperativ struktur där eleverna snabbt får möta flera olika kamrater och dela sina tankar. Den tränar muntlig kommunikation och skapar engagemang.

Lek

Hinderbana

Deltagare: Eleverna och minst en vuxen
Rekvisita: Koner, ringar, hinkar, kitor och annat material för hinder
Plats: En lekplats, grusplan eller annan plats med varierande underlag

Förberedelse:

- Bygg en enkelriktad hinderbana.
- Gör banan varierad med smalare delar och hinder med minst 3 meters avstånd.

Så här går det till:

- Eleverna cyklar genom banan i eget tempo.
- Uppmuntra dem att testa olika vägar och rörelser.
- Tillåt lite "fusk" och omkörningar om det skapar glädje.



Syfte

Eleverna får lära sig vad som gör en cykel säker och varför det är viktigt. De tränar på att argumentera, lyssna och reflektera genom den kooperativa strukturen *Hörnsamtal*.

Material

- » Kopieringsunderlag 3
 - » Post-it-lappar
 - » Pennor
 - » Whiteboardpennor (gul, blå och grön)
-

Aktivitet

1 Förbered hörnen

Sätt upp kopieringsunderlag 3 i fyra olika hörn av klassrummet. På lapparna står:

1. Säker cykling innebär att ha hjälm.
2. Säker cykling innebär att cykeln har rätt utrustning.
3. Säker cykling innebär att man cyklar med en vuxen.
4. Annat som jag tycker är viktigt för säker cykling.

2 Hörnsamtal

- Låt eleverna läsa påståendena och tänka en stund.
- Eleverna går sedan till det hörn som bäst stämmer med deras åsikt.
- I hörnen diskuterar de med andra som valt samma påstående och skriver sina argument på post-it-lappar. Om det är många i ett hörn kan du dela in dem i mindre grupper.
- Varje grupp eller elev får sedan berätta sina argument för hela klassen.
- Ge eleverna möjlighet att byta hörn om någon annans argument övertygar dem. Prata om varför de eventuellt ändrade sig.

3

Titta på "Bli proffs på säkra cyklar"

- Titta tillsammans på sidan 15.
- Dela tavlan i tre kolumner med färgerna gul, blå och grön:

Gul: Måste finnas enligt lag

Blå: Måste finnas i mörker

Grön: Bra att ha – men inget krav
- Gå igenom cykelutrustningen som nämns på sidan (t.ex. reflex, broms, ringklocka) och skriv upp respektive utrustning i rätt färgkolumn.
- Fråga: **Varför tror ni att just de här sakerna är viktiga för säker cykling?**
- Låt eleverna sedan prata i par om hur deras egna cyklar är utrustade.
- De skriver i sitt skrivhäfte vilken utrustning de saknar och vilken kategori (gul/blå/grön) dessa tillhör.

Om du har tid

Roliga historier

- Läs de tre historierna på sidan 15 tillsammans.
- Prata om vad som gör en historia rolig och om alla tycker samma saker är roliga.
- Eleverna får hitta på en egen rolig historia, gärna om cyklar. De kan arbeta själva, i par eller i grupp.
- Avsluta med en liten "stand-up-show" där eleverna läser upp sina historier.

Hörnsamtal

Hörnsamtal är en kooperativ struktur där elever tar ställning till olika påståenden genom att ställa sig i ett av fyra hörn. Eleverna får diskutera, argumentera och lyssna på varandra. Strukturen gör det lätt att se olika perspektiv och att byta uppfattning när man hör andras argument.



Lek

Röda lyktan

Deltagare: Eleverna och minst en vuxen
Rekvisita: Kritor, och gärna en röd hink, ring eller liknande
Plats: Asfalt eller grusplan

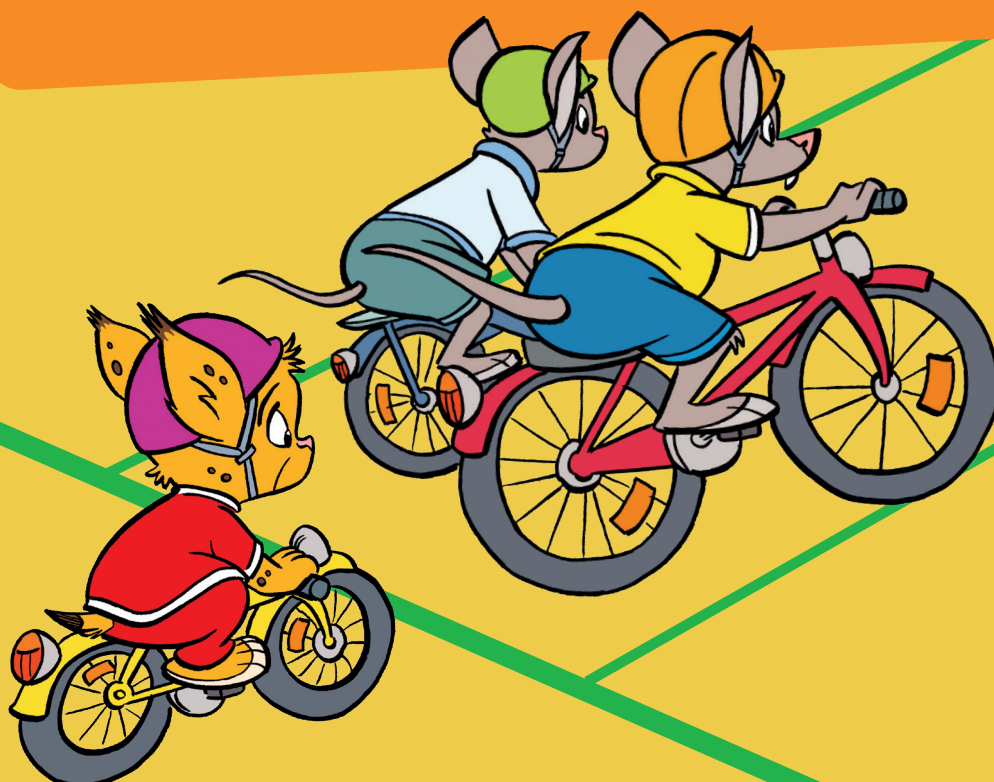
Förbered:

- Rita två parallella linjer ca 15 meter från varandra. Alla ska få plats bakom startlinjen.

Så här går det till:

1. Eleverna står bakom startlinjen med sina cyklar.
2. Den vuxna står vid mållinjen, vänd bort från eleverna, och ropar "Kör!".
3. Efter några sekunder ropar den vuxna "1-2-3 Röda lyktan!" och vänder sig om.
4. Alla cyklar måste stå helt stilla. Den som rör sig går tillbaka till start.
5. Spelet fortsätter tills någon når mållinjen och nuddar den vuxna. Den personen blir nästa utropare.

Tips: Man kan använda en röd hink som visuell signal istället för röst.



Vilken typ av cyklist är du?

Syfte

Eleverna får fundera över sina cykelvanor på ett roligt och lätsamt sätt. Genom den kooperativa strukturen *Kontraster* tränar de socialt samspel, självkänedom och att resonera om likheter och olikheter på ett positivt och inkluderande sätt.

Material

- » Kopieringsunderlag 4
- » Pennor
- » Färgpennor och papper

Aktivitet

1 Test: Vilken typ av cyklist är du?

- Dela ut testet (kopieringsunderlag 4).
- Eleverna fyller i testet individuellt. Betona att testet bara är på skoj.
- Eleverna räknar ihop sina resultat själva.
- Presentera kort de olika cyklisttyperna, och påminn om att inget är "rätt eller fel" – allt är på skoj.

2 Cyklistmöten

- Eleverna håller sina resultat hemliga.
- De rör sig runt i klassrummet och stannar vid den första de möter.
- De tar reda på vilken typ den andra blev.
- Om de är olika typer bildar de par och diskuterar:
Varför tror vi att våra resultat blev olika?
- De byter partner och fortsätter tills alla pratat med flera olika klasskamrater.

3

Gruppdiskussion

Dela in eleverna i grupper efter cyklisttyp.

Ge dem dessa frågor:

- Hur skulle du beskriva din cyklisttyp med tre ord?
- Vad är bra med att vara [exempel: "Dekorera mera-cyklisten"]?
- Finns det någon annan cyklisttyp du också känner igen dig i?

Samla kort i helklass efteråt.

4

Illustrera din cyklisttyp

- Eleverna ritar en bild eller gör en liten affisch där de visar sig själva som sin cyklisttyp.
- Sätt upp bilderna på klassens temavägg om cykling.

Kontraster

Kontraster är en kooperativ struktur där eleverna jämför sina svar, tankar och idéer med andra. Fokus ligger på att upptäcka skillnader och likheter på ett tryggt och accepterande sätt.



Lek

Samla bollar

Deltagare: Fyra eller fler elever och minst en vuxen

Rekvisita: Små färgade bollar eller ärtpåsar

Plats: Lekplats, asfaltsyta eller grusplan

Så här går det till:

1. Den vuxna kastar ut bollarna över området.
2. Eleverna cyklar runt, plockar upp bollarna och tar dem tillbaka till "basen".
3. **Variationer:**
 - En elev samlar bara gula bollar, en annan röda.
 - Alla ska hitta tre bollar i olika färger.
 - Eleverna samarbetar utifrån sina cyklisttyper.
 - Samla så många som möjligt och jämför högarna.



Syfte

Eleverna introduceras till grundläggande trafikregler för cyklister. De lär sig om varför regler finns och hur de bidrar till att alla i trafiken blir säkrare.

Material

» Kopieringsunderlag 5 och 6

Aktivitet

1 Varför har vi regler?

- Börja med frågan:
"Varför tror ni att vi har regler när vi cyklar?"
Skriv elevernas förslag på tavlan (t.ex. för att undvika olyckor, för att veta vem som får köra först).
- Låt eleverna slå upp sidan 18–19 i tidningen och titta på bilden. Prata om några av händelserna, till exempel:
 - En cyklist stannar vid väjningsplikt
 - En familj väntar vid rött ljus
 - En kanin cyklar utan hjälm

Fråga: **"Vad behöver cyklisten tänka på här?"**

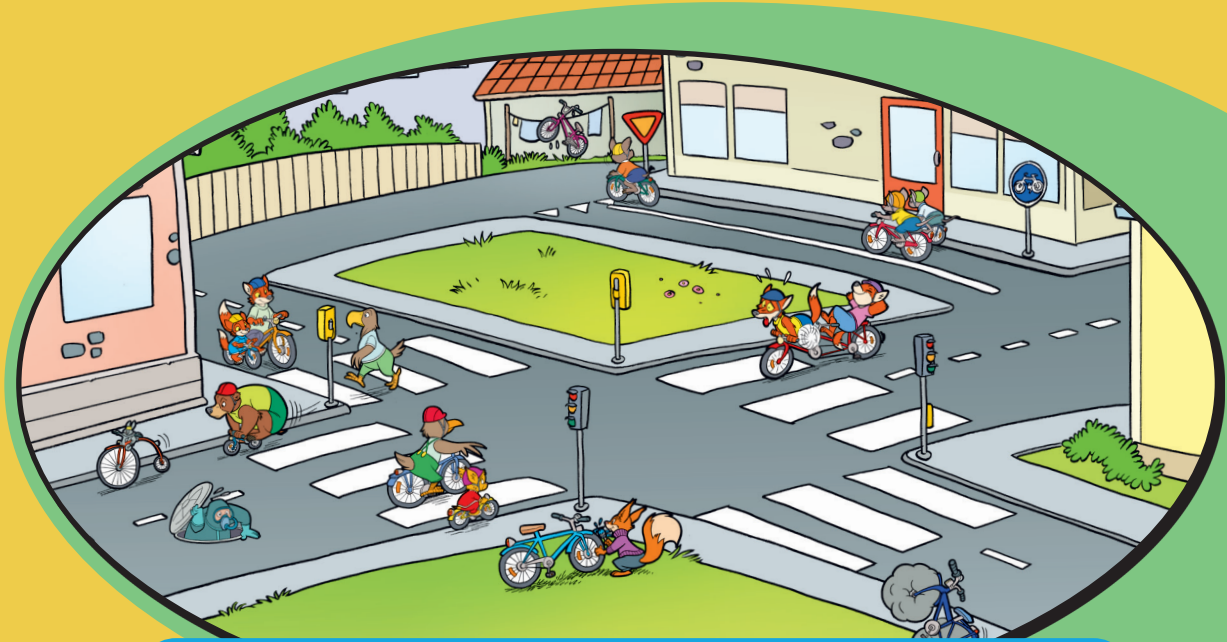
2 Genomgång av cykelregler

Gå igenom viktiga regler på ett enkelt sätt:

- **Hjälm:** Alla under 15 år måste ha cykelhjälm.
- **Trafikregler:** Vad gäller vid cykelbanor, övergångsställen och trafikljus.
- **Placering:** Cykla på höger sida av vägen, eller på cykelbana om det finns en.
- **Tecken:** Visa när du ska svänga eller stanna.
- **Trafikmärken:** Använd kopieringsunderlaget 5 för att gå igenom vanliga skyltar.

Ställ frågor så att eleverna får tänka själva, t.ex.:

- **"Varför tror ni att man måste ha hjälm?"**
- **"Vad kan hända om man inte stannar vid en stoppskylt?"**



Om du har tid

Vad behöver vi vara uppmärksamma på?

1. Dela in eleverna i grupper. Läs texten i rosa rutan på sidan 19:
*Även om du har rätt ska du vara försiktig i trafiken.
Ibland gör andra fel. Det viktigaste är att undvika att bli skadad
– inte att ha rätt.*
2. Fråga:
"Vad betyder det här, och varför är det viktigt?"
3. Låt eleverna tänka enskilt. Säg sedan: "Huvuden ihop!"
De viskar sina tankar i gruppen och räcker upp handen när de är klara.
4. Välj slumpvis en elev från varje grupp som berättar gruppens svar.
5. Grupperna får sedan diskutera frågor från kopieringsunderlag 6:
 - Vilka överraskningar kan man råka ut för när man cyklar?
 - Vad behöver vi tänka på för att cykla säkert?
 - Vilka situationer kan vara extra farliga?
 - Vem har ansvar för att inget händer i trafiken – och varför?
6. Låt grupperna skriva ner sina tankar och sedan dela med klassen.

Huvuden ihop

Huvuden ihop är en kooperativ struktur där eleverna först tänker själva, sedan viskar sina tankar i gruppen. Gruppen kommer tillsammans fram till ett gemensamt svar som sedan delas i helklass. Det skapar fokus, samarbete och aktivt lyssnande.



Lek/Aktivitet

Bromsspår

Deltagare: Eleverna och minst en vuxen

Rekvisita: Cyklar med fotbroms

Plats: Grusväg eller grusplan, gärna med lite lutning

Så här går det till:

- Den vuxna leder aktiviteten.
- Om platsen är liten cyklar en elev i taget – annars flera bredvid varandra.
- Eleverna cyklar med bra fart.
- Den vuxna ropar: "1–2–3, BROMSA!"
- Eleverna bromsar så hårt de kan utan att välta.
- Mät och jämför bromsspåren.

Syfte

Eleverna reflekterar över sina kunskaper om varför det är bra att cykla. De tränar på att rangordna argument, uttrycka åsikter och samarbeta genom den kooperativa strukturen *Rösta*. Aktiviteten knyter ihop arbetet och visar cykelns betydelse för hälsa, miljö och frihet.

Material

- » Kopieringsunderlag 7
- » Post-it-lappar
- » Pennor

Aktivitet

1 Läs berättelsen

Låt eleverna läsa *Envisa föräldrar* i par. De kan läsa varannan ruta, eller så läser du högt medan de följer med i sina tidningar.

2 Prata om varför det är bra att cykla

Skriv upp argumenten i kopieringsunderlag 7 på tavlan eller sätt upp dem på väggen.

- Det är bra för miljön.
- Du får frisk luft.
- Du blir friskare, starkare och smartare.
- Det ger frihet och möjlighet att uppleva saker.
- Risken för många sjukdomar minskar.

Prata kort om varje argument så att alla förstår.

3 Individuell reflektion och röstning

Eleverna funderar först enskilt:

Vilket argument tycker jag är viktigast?

Låt dem rangordna argumenten med färgade post-it-lappar, till exempel:

- **Röd:** Viktigast
- **Gul:** Nummer 2
- **Grön:** Nummer 3
- **Blå:** Nummer 4
- **Orange:** Nummer 5

4 Sammanställning och reflektion

Eleverna sätter upp sina lappar under respektive argument.

Titta på resultatet tillsammans:

- Vilket argument fick flest lappar? Varför tror ni det?
- Var det något argument som fick få röster? Varför?

Låt resultatet hänga kvar som del av klassens cykelvägg.



Om du har tid

Cykelfest

Avsluta arbetet med en cykelfest för klassen eller hela skolan.

Förslag på aktiviteter:

1. Hinderbana
 - Bygg både en enkel och en lite klurigare bana.
2. Cykelservice
 - Skapa en verkstadsstation där eleverna tvättar och kontrollerar sina cyklar med hjälp av checklistor.
3. Pimpa cykeln
 - Låt eleverna dekorera cyklarna med band, reflexer och annat material.
4. Lekaktiviteter
 - Använd lekar från materialet, t.ex. Röda lyktan eller Följa John.
5. Gemenskap och fika
 - Ha en liten korvkiosk eller annat enkelt fika.

Tips:

- Ta bilder och sätt upp dem som minnen på cykelväggen.
- Låt eleverna hjälpa till med dekorationer och hinderbana.

Lek

Cykelbalans

Deltagare: Elever och minst en vuxen
Rekvisita: Ärtpåsar, små ringar eller liknande
Plats: Lekplats, asfalt eller grusplan

Så här går det till:

- Eleverna får en ärtpåse eller liknande att balansera på en valfri kroppsdel eller cykeldel (t.ex. hjälmen, handen eller ramen).
- Äldre elever kan balansera två saker samtidigt.
- Låt dem cykla genom en enkel bana eller på en markerad sträcka.