

Kom med Hetta!

Ett uppgiftshäfte för att röra sig smart



Helsinki

Förord för vuxna

Det här uppgiftshäftet är utarbetat för elever i grundskolans lägre klasser att arbeta med och läsa tillsammans med en vuxen. Med hjälp av häftet kan ni tillsammans fundera på hur er familj har för vana att röra sig. Till exempel vilka slags resor gör ni och hur? Vilka värderingar och vanor när det gäller miljön och hur man rör sig vill du värna om och föra över till ditt barn?

Hur vi väljer att röra oss har stor betydelse för såväl miljön som den egna och våra barns hälsa. I Helsingfors orsakar trafiken nästan en fjärdedel av alla koldioxidutsläpp. För att stävja klimatförändringen måste vi minska de här utsläppen. Man kan minska familjens trafikutsläpp genom att oftare röra sig med egna muskler eller med låga utsläpp. Många av de transportformer som sparar miljön sparar också på plånboken!

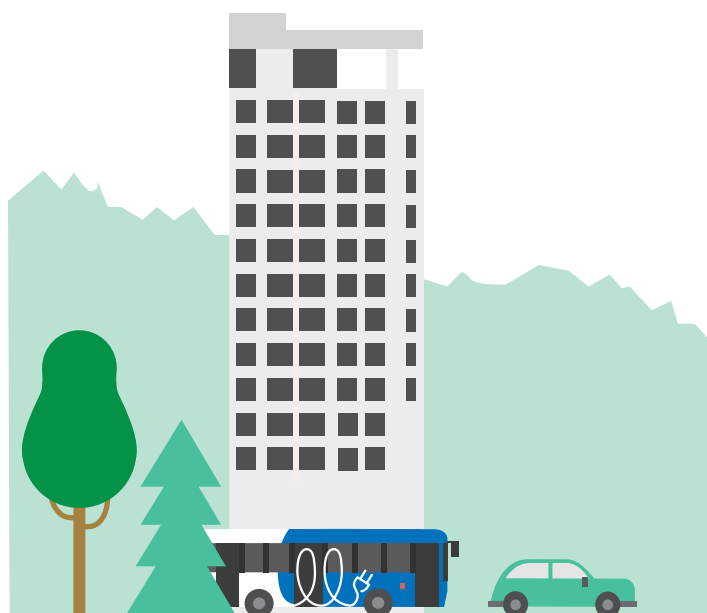
Trafik orsakar också utsläpp som är farliga för hälsan, såsom kväveoxider, gatudamm och buller. Dessutom tar trafik massor med utrymme, orsakar trafikstockningar och minskar på trivselen i staden. Vi kan dock var och en påverka dessa genom våra egna val, en resa i taget!

Låt barnen röra sig. Skol- och hobbyresor med egna muskler är en del av barnens dagliga motionsportion.

Alla barn i åldern 7–18 borde röra sig minst 1–2 timmar per dag på ett mångsidigt och ålderslämpligt sätt. Att sitta i över två timmar bör undvikas. Motionsrekommendationerna för barn som är yngre än detta är 2 timmar lätt och 1 timme fartfylld motion per dag. Bara ungefär en tredjedel av barnen i Finland rör sig enligt rekommendationerna. Motion förbättrar på koncentrationsförmågan och konditionen, hjälper dig att orka och hållas frisk.

Vad kan vi göra?

- Rör er så mycket som möjligt med egna muskler
- Välj hellre kollektivtrafik än bil
- Minska på flygandet och kompensera utsläppen från flygresor



Om du använder bil, tänk också på följande saker:

- Skulle ni klara er utan en egen bil? Våga prova på nya mobilitetstjänster, som till exempel bilar för gemensamt bruk eller leasingbilar.
- Parkera bilen på en infartsparkering och res resten av vägen med kollektivtrafik eller till exempel cykel
- Skulle ni kunna byta till en bil med låga utsläpp?
- Kom ihåg att köra ekonomiskt
- Föreslå samåkning med andra som ska åt samma håll
- Arbeta på distans och ha distansmöten istället för att köra till jobbet (om ditt arbete tillåter det) – då sparar du också tid!
- Välj friktionsdäck när du ska byta till vinterdäck

*Vad du än ska, tänk dig hur
du tar dig dit.*



Hetta är en skolelev från Nordsjö i Helsingfors. Till Hettas familj hör pappa, pappas partner Maikku och brorsan Lill-Oskar. Hetta är en energisk motionär och rör sig helst med egen energi, alltså sina egna muskler. Hon vet också att det minimerar mängden utsläpp.

Kom med Hetta!



Skolresan

Hetta tar sig helst till skolan till fots eller med cykel, tillsammans med sina klasskompisar. Ibland lånar Hetta sin bror Lill-Oskars sparkcykel. Hetta har ungefär en kilometer till skolan, och den har tre övergångsställen. Om man går, kan man gena genom parken. I parken kan man träffa på allt möjligt intressant, såsom söta ankungar eller intressanta insekter. Med cykel däremot kommer man snabbt fram. Under hennes första skoldag lärde sig Hetta en säker rutt till skolan tillsammans med pappa och Maikku. Hetta kommer ihåg att det är viktigt att vara uppmärksam i trafiken, särskilt när man korsar en väg. Och när man går i trafiken får man inte stirra på sin telefon, då det distraherar så mycket.

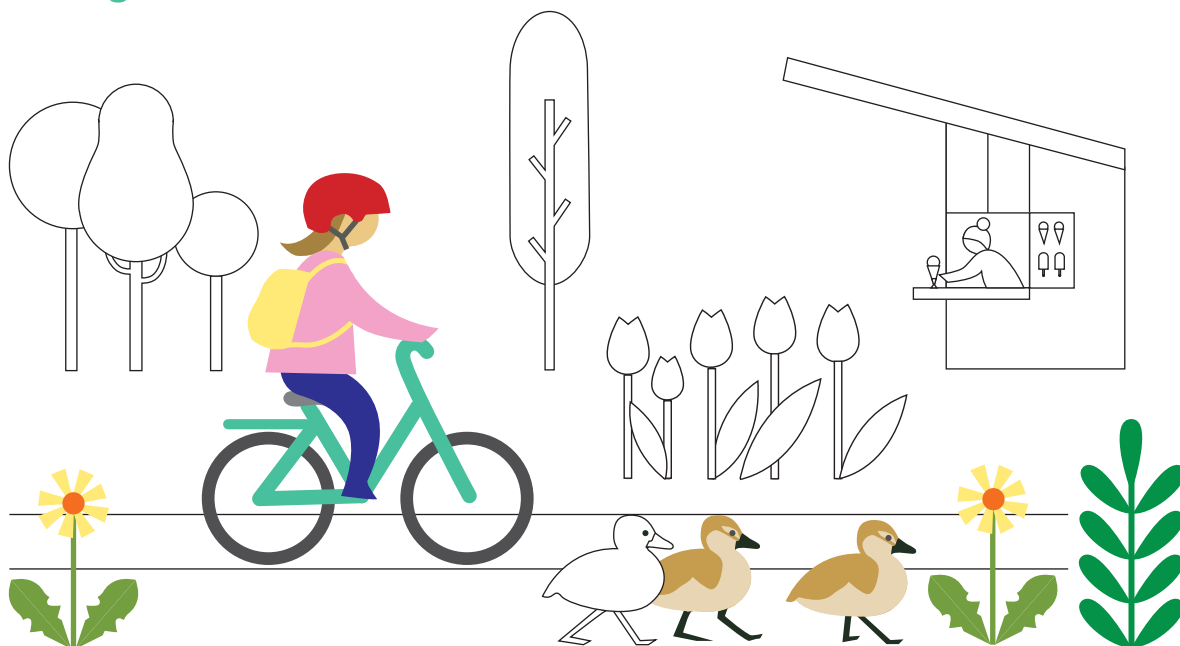


Hetta är lärt sig i skolan:

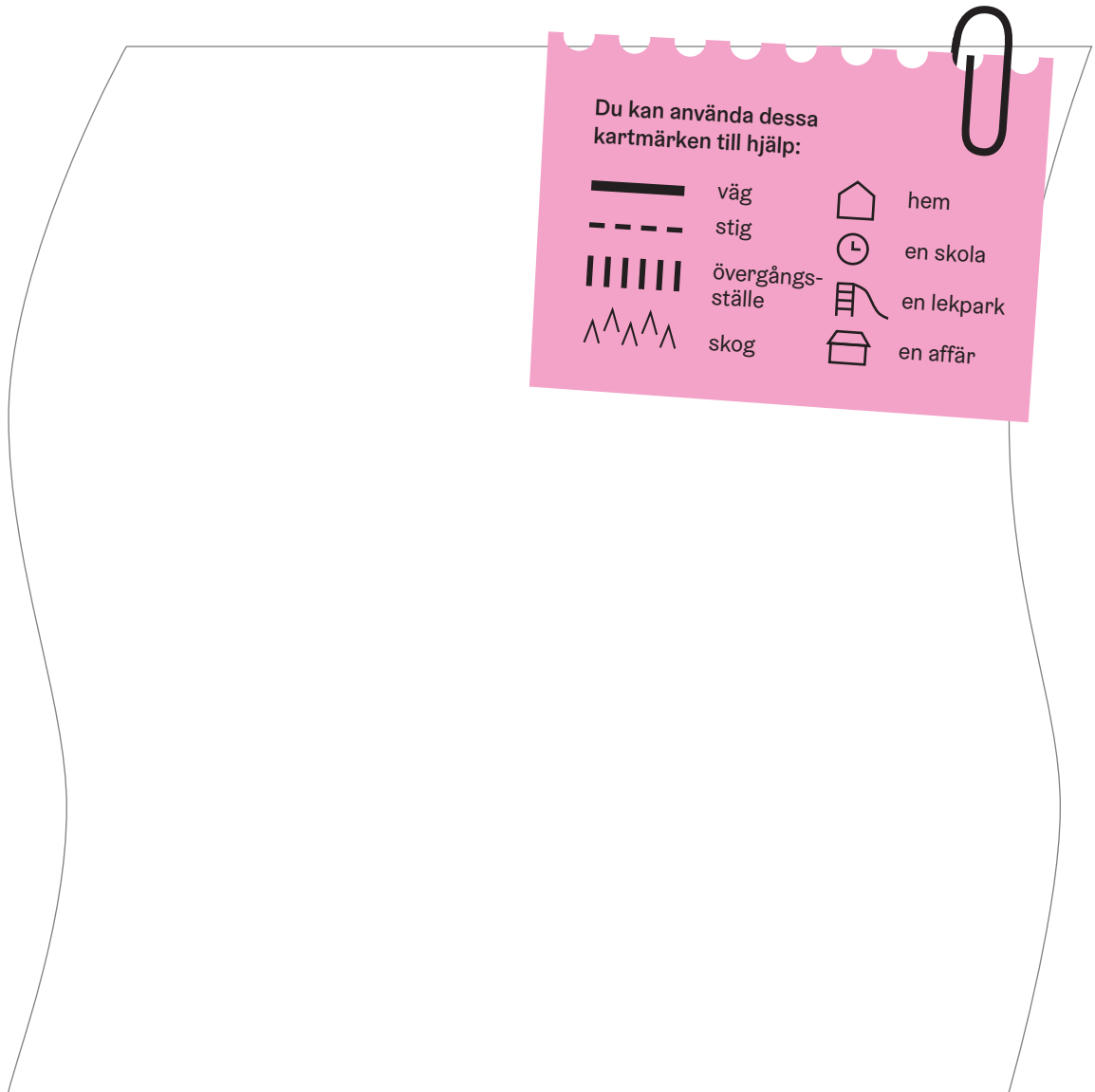
- Gång, cykling och fast sparkcykelåkning är goda alternativ för miljön, eftersom de inte orsakar några utsläpp.
- Trafikutsläpp är till exempel avgaser från bilar, gatudamm och buller.
- I avgaserna finns koldioxid, som påskyndar klimatförändringen. Klimatförändring är ett problem för hela världen, men tillsammans kan vi förebygga den genom att minska på våra egna utsläpp. Därför är det viktigt med smart rörelse med låga utsläpp!

*Ju färre bilar
det finns kring skolan
desto säkrare
för skoleleverna!
Lämna hellre barnet
på promenadavstånd
från skolan.*

1. Färga in bilden.



2. Rita din skolväg nedan och svara på frågorna.



Hur lång är din skolväg?

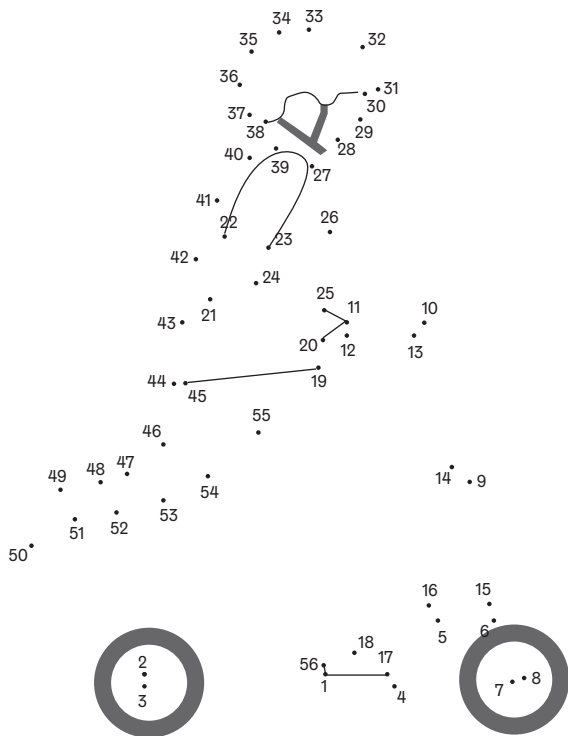
Hur färdas du den vanligen?

Vad ser du under din resa?

Vad är roligast under resan?

Vilka platser på resan är farliga?

3. Koppla ihop punkterna i ordning med början från nummer 1. Vilket transportmedel syns i bilden?



4. Hitta 10 ord som har att göra med att röra sig i ordlabyrinten



5. Promenera utomhus och lyssna på ljuden i naturen. Kryssa för i listan nedan vilka ljud du hör, och fyll i mer!

- fågelsång (känner du igen fåglarna?)
- vindens brus
- regnets smatter
- bäckens porlande
- vågor
- vuxnas röster
- barns röster
- en skällande hund
- billjud
- flygplan
- prasslande blad
- skrammel från skenor
- musik



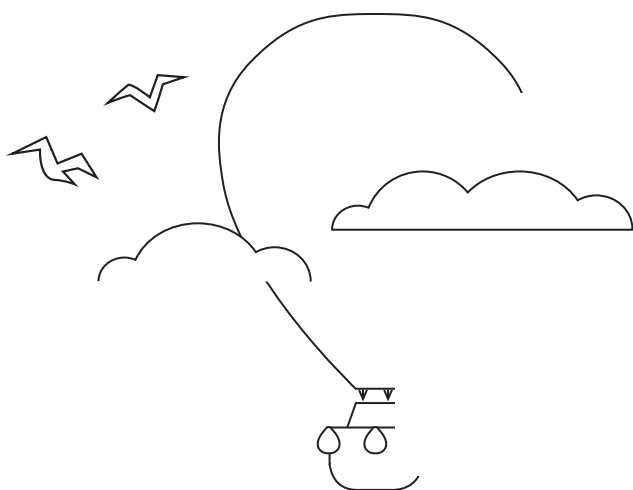
6. Studera din familjs resor under dagen under en veckas tid. Använd tabellen för att fylla i din familjs resor genom att lägga ett streck i rutan för varje resa.

	Gång	Cykel	Sparkcykel	Buss	Metro	Spårvagn	Tåg	Bil
Skolresa								
Daghemsresa								
Arbetsresa								
Butiksresa								
Hobbyresa								
Besök								

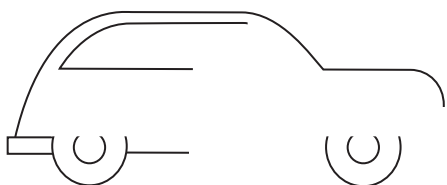
Hur många resor gjorde din familj under veckan? ____ Hur många olika transportmedel användes? ____

1/4

I Helsingfors kommer nästan en fjärdedel av koldioxidutsläpp från trafiken. Helsingfors vägtrafik är också den största källan till buller och utsläpp som försämrar luftkvaliteten.



7. Rita färdigt bilderna och färga dem. Vilka av dessa transportmedel saknar utsläpp?



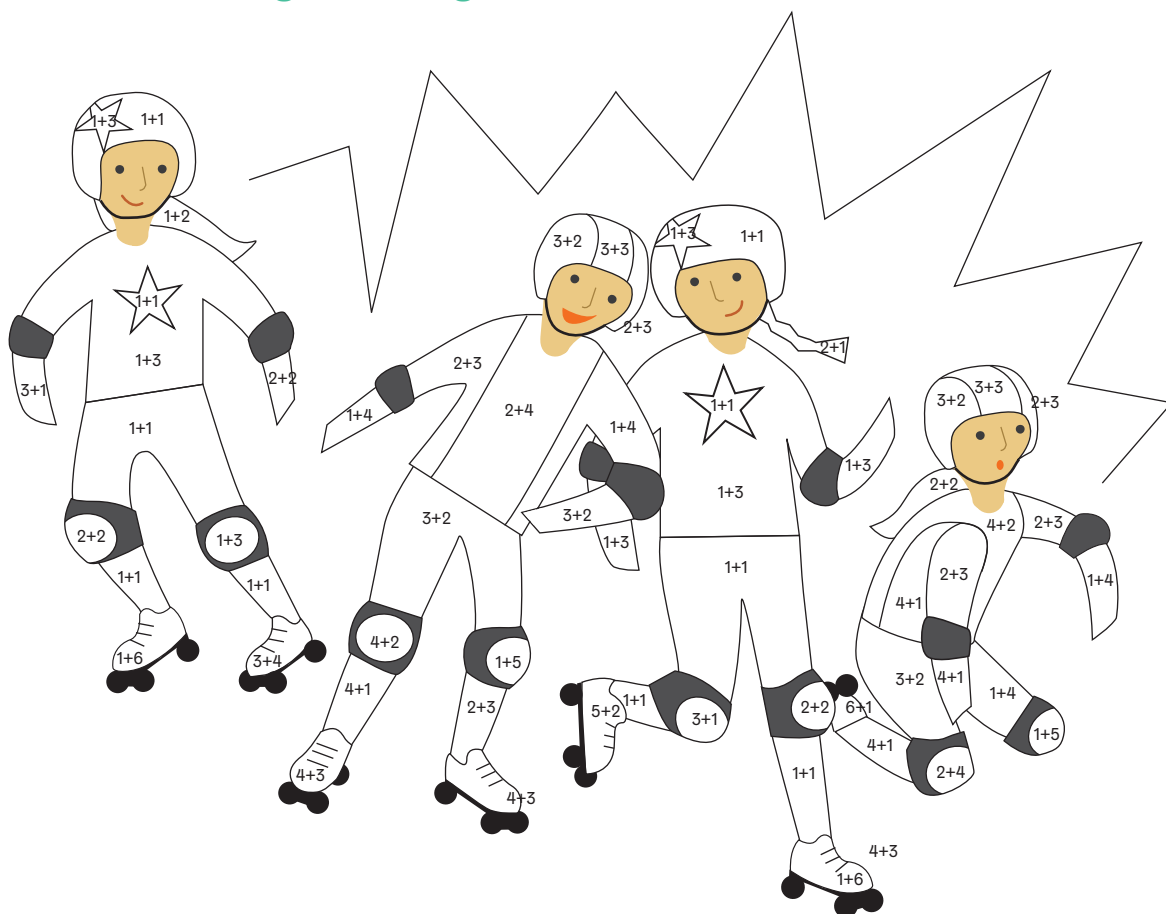
I rörelse till hobbybyn

Hettas favorithobby är roller derby. Hon har hållit på med det i nästan ett år och anser sig vara ganska bra på det redan. Hetta har övat på att självständigt ta sig till träningarna med buss, men ibland behövs pappas hjälp för att bära all träningsutrustning. Ofta kan Hetta också komma till träningen genom samåkning som arrangeras av träningskompisarnas föräldrar. Pappa och Maikku är glada att Hetta ivrigt lärt sig att röra sig självständigt. På så sätt får de också ibland lite mer tid till sina egna hobbyer. Hettas familj har ingen bil, eftersom man klarar sig alldeles utmärkt i Helsingfors utan! Faktum är att Hettas pappa drömmer om att skaffa en elbil – och kanske han i framtiden ännu köper en.

10 %

Visste du att 10 %
av en familjs resor
består av att skjutsa på
människor?

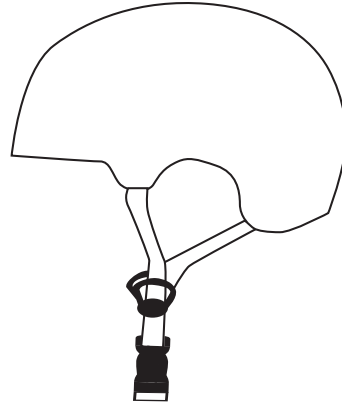
8. Räkna samman. Välj sedan utgående från svaren en färgkod och färga bilden.



9. Bonga fordon från gården till bingot! Rita en cirkel kring det fordon du bongade. Bingo få man av tre märken i rad antingen lodrätt, vågrätt eller diagonalt.

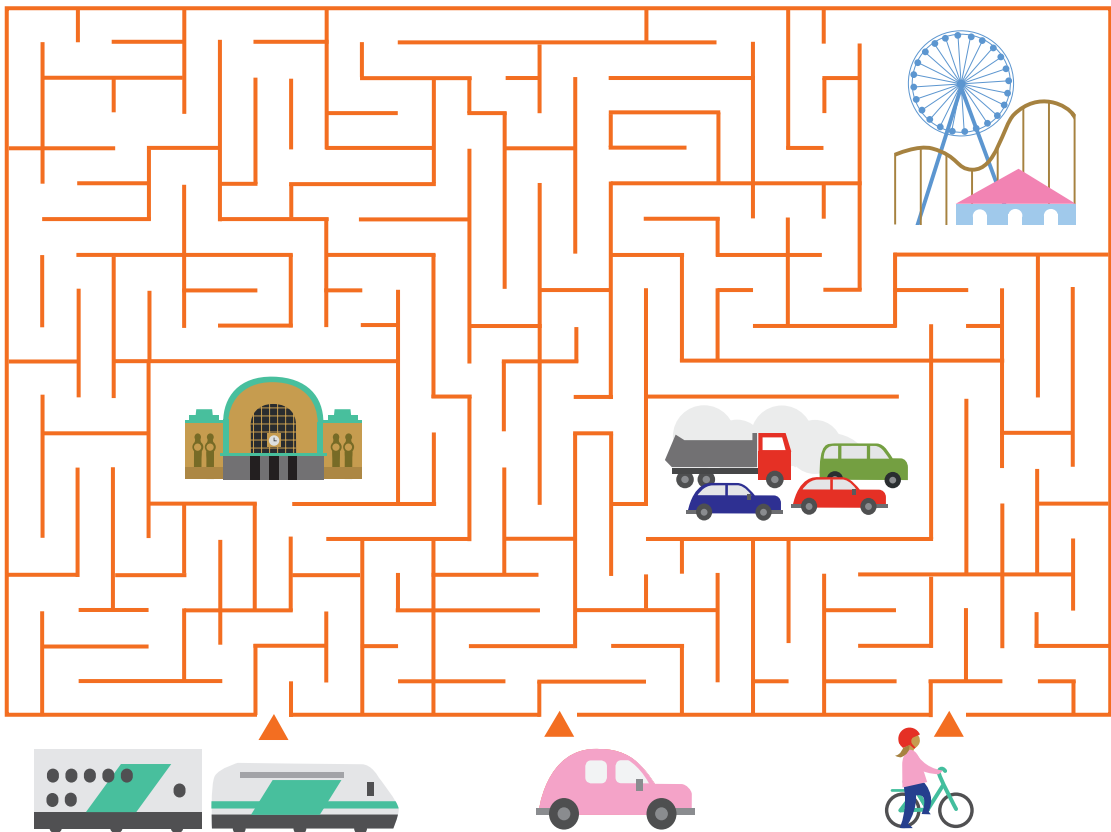
ELBUSS	BÅT ELLER SKEPP	TAXI
STADS-CYKEL	VARM-LUFTS-BALLONG	TÅG
SPÅRVAGN	METRO	LÅDCYKEL

10. Designa och färga dina drömmars cykelhjälm!



11. Följ rutten. Med vilket fordon kan Hetta ta sig till Borgbacken?

Svar: _____



Semestra nära

På lördagen tar sig Hettas familj med metron in till Helsingfors centrum. I centrum vimlar det med människor, och bilar finns det också så att de stockar sig. "Så trevligt att vi kom med metron, så behövde vi inte alls sitta i trafiken!" säger Maikku glatt. "Eller leta parkeringsplats!" fnittrar Lill-Oskar, som ofta är lite otålig.

De köper en ny cykelhjälm åt Lill-Oskar, då den gamla blivit för liten. Efter shoppandet tar sig

familjen till sitt favoritkafé vid gågatan och börjar planera den kommande semestern.

Pappa skulle vilja resa till soliga stränder i Spanien, men flygresan har väckt tankar. Hetta har lärt sig i skolan att flygande orsakar massor med utsläpp. Maikku föreslår att de kunde resa med tåg på semester, som är nästan helt utsläppsfritt. Så bestämmer sig familjen att de ska ta sig till Ytterös sandstränder för att riktigt skämma bort sig!

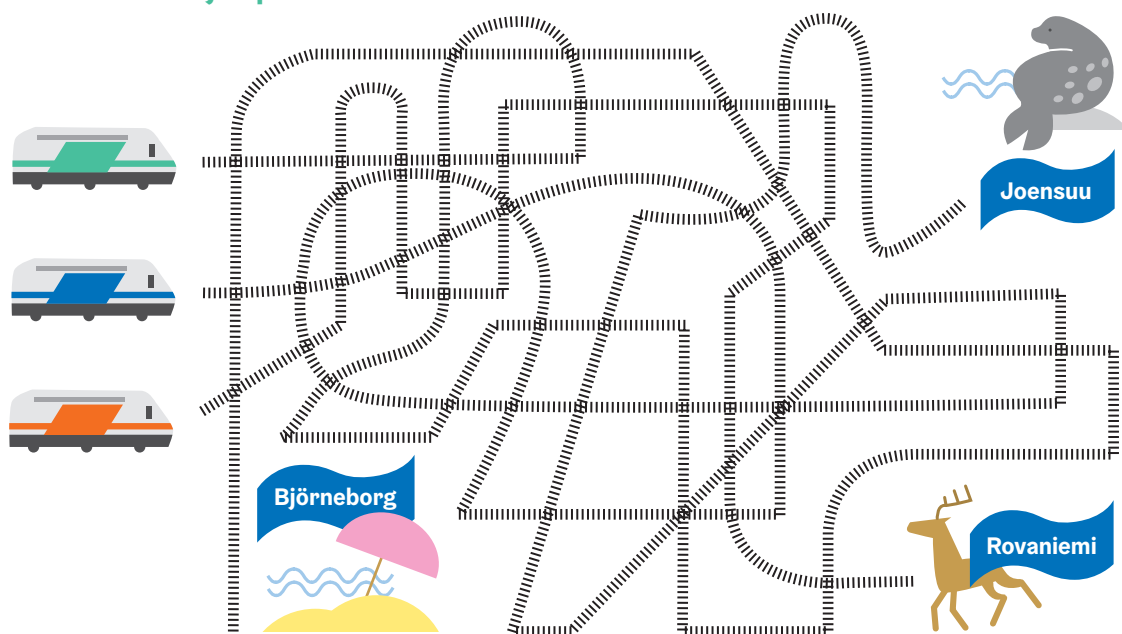


Tack för resan!

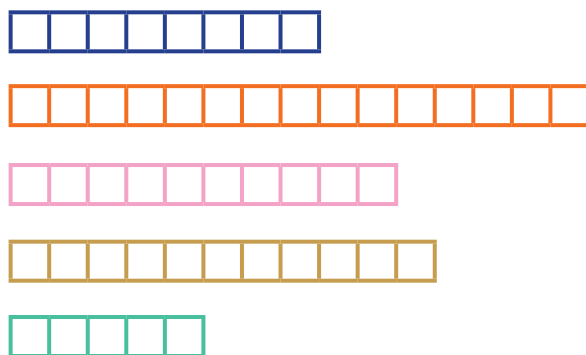
Som kvällssaga läser pappa i boken *Jorden runt på 80 dagar* för barnen. Inspirerade av boken räknar de ut hur många olika färdmedel de själva rört sig med. Listan blir förvånansvärt lång! Till sist måste Maikku uppmana var och en att ta sig till drömmarnas land. På ett hållbart sätt, såklart!

Med hur många olika fordon har du rört dig?

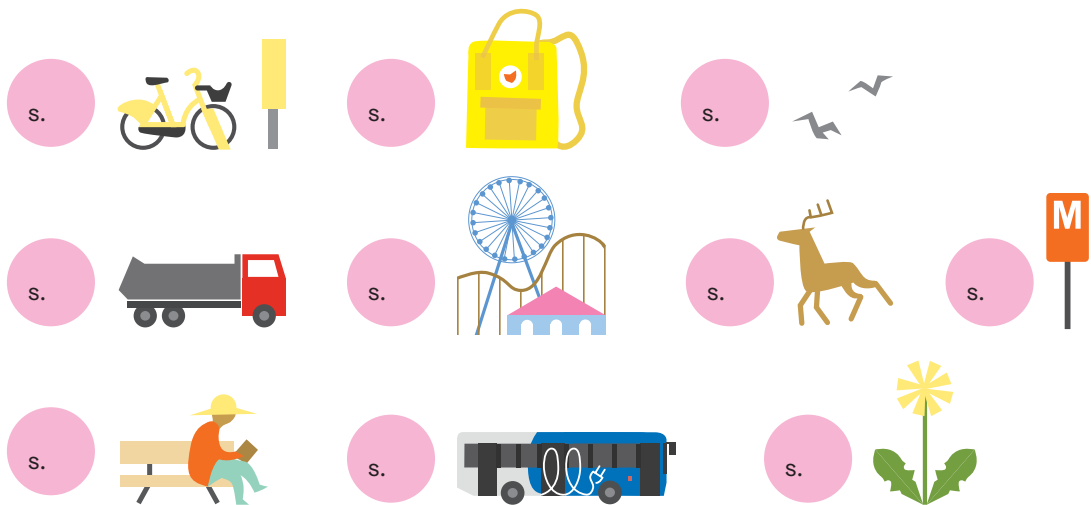
12. Kliv ombord på tåget och följ spåret. Vart leder varje spår?



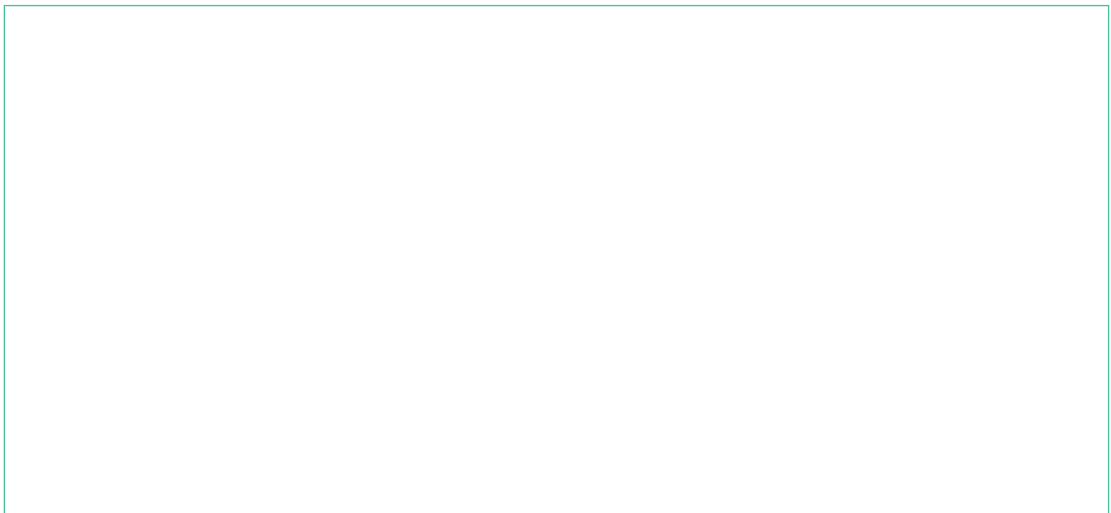
13. Hitta de färgade bokstäverna i den vågräta raden och skriv dem i rätt ordning bredvid lådan i samma färg.



Fint! Du har gjort alla uppgifterna. Hittar du de här sakerna i häftet?
Markera sidnummer.



Hitta på ett eget miljövänligt fordon. Rita det här
och hitta på ett namn åt det.



Stadsmiljösektorn
Helsingfors stad
2023

Helsinki
Kulkuri

www.hel.fi/kulkuri

