



## 47 hugmyndir sem hægt er að nota í tengslum við Göngum í skólann

1. Útbúa skilti með ábendingum um hvað þarf að varast á göngu.
2. Þjóða upp á hollan og góðan morgunverð fyrir eða eftir gönguna.
3. Nýta **Göngum í skólann** átakið við íþróttakennslu í skólanum.
4. Fá lukkudýr skólans eða íþróttafélagsins í nágrenni skólans til að ganga með börnunum í skólann. Klæðist litum skólans í göngunni.
5. Nota gátlista af heimasíðu **Göngum í skólann**, [www.gongumiskolann.is](http://www.gongumiskolann.is) eða útbúa lista yfir atríði sem betur mættu fara á gönguleiðinni í skólann.
6. Taka myndavélar með ykkur og mynda staði þar sem hætta getur verið fyrir gangandi vegfarendur á leið í skólann.
7. Ganga með litskrúðugar blöðrur í skólann!
8. Leika/syngja göngulög.
9. Ganga í hádegishlénu.
10. Fá borgar-/bæjar-/sveitastjórn til að undirrita yfirlýsingu vegna alþjóðlega **Göngum í skólann** verkefnisins.
11. Þjóða þekktu fólki úr hverfinu að taka þátt.
12. Láta nemendur útbúa kynningarefni í tilefni af áttakinu.
13. Halda kynningar- og hvatningarfund í upphafi átaksins.
14. Fá slökkvi-, sjúkra- eða lögreglubíl í heimsókn meðan á **Göngum í skólann** stendur.
15. Útbúa heimasíðu eða setja efni á heimasíðu skólans um kosti þess að ganga í skólann, sjá Hreyfihandbók Lýðheilsustöðvar, <http://www.lydheilsustod.is/frettir/hreyfing/nr/2971>.
16. Halda teiknisamkeppni meðal nemenda meðan á áttakinu stendur.
17. Fá forsvarsmenn sveitarfélagsins til að koma og taka á móti börnunum þegar þau ganga í skólann.
18. Hefja átakið með fánahyllingu!
19. Útbúa og hengja upp kynningarefni í skólanum, við gönguleiðir og annars staðar í hverfinu/bænum.
20. Dreifa korti með öruggum gönguleiðum í skólann til foreldra.
21. Nota þær boðleiðir sem skólinn hefur til að hvetja nemendur, foreldra og kennara til að ganga eða hjóla í skólann.
22. Fá nemendur í lið með ykkur við undirbúning átaksins.
23. Halda fræðslufund um öryggi gangandi vegfarenda eða spurningakeppni um umferðarreglur fyrir nemendur skólans.
24. Skipuleggja „hreyfistrætó“ meðan á verkefninu stendur.
25. Hvetja nemendur til að skrá hreyfingu sína meðan á **Göngum í skólann** stendur t.d. inná vef Lífshlaupsins, [www.lifshlaupid.is](http://www.lifshlaupid.is).
26. Þeir skólar sem nota skólabíl geta í staðinn staðið fyrir verkefninu **Göngum í frímínúttunum**.

### Samstarfsaðilar



Heimili og skóli  
Landssamtök foreldra





27. Láta eldri nemendur fara yfir gátlistann um hversu gönguvænt umhverfið er og kynna niðurstöðuna fyrir sveitastjórnarmönnum.
28. Nota daginn til að benda á jákvæðar breytingar á öryggi í umhverfi skólans.
29. Merkja gönguleiðir með lógói skólans / verkefnisins.
30. Koma á samstarfi með heilsugæslunni og íþróttahreyfingunni til að benda á mikilvægi reglubundinnar hreyfingar.
31. Fyrir þá sem fjær búa skólanum er hægt að merkja stæði svo foreldrar geti lagt bílum sínum á leið í skólann og gengið þaðan. Með því móti er hægt að draga úr umferð næst skólanum.
32. Láta nemendur safna stimplum sem þeir fá fyrir að ganga eða ferðast á annan vistvænan hátt í skólann. Hægt er að verðlauna nemendur þegar þeir hafa náð ákveðnum fjölda stimpla.
33. Þjóða upp á aðstöðu þar sem hægt er að skipta um fót / geyma reiðhjól.
34. Stofna **Göngum í skólann** ráð meðal nemenda. Hlutverk ráðsins getur verið að reikna út og auglýsa vegalengdir, fjölda göngumanna eða aðrar tölulegar upplýsingar.
35. Útbúa 5 mínútna gönguleið umhverfis skólann. Fá nemendur til að mæla og kynna svæðið.
36. Þjóða foreldrum, öfum, ömmum og öðrum aðstandendum í morgunverð í tengslum við átakið, og að sjálfsögðu gangi allir í skólann.
37. Nemendur/foreldrar geta samið lög sem kór skólans getur sungið af þessu tilefni!
38. Velja grípandi slagorð sem benda á kosti þess að ganga í skólann.
39. Setja mælanleg markmið fyrir skólann í heild eða einstaka bekki. Geta t.a.m. gengið á Everest, lengd Nílar eða hringinn í kringum Ísland! Daglegir útreikningar nemenda geta sýnt stöðuna, sýnið myndrænt. Standi verkefnið í viku getur verið gott að nota föstudaginn sem uppskeruhátíð. Veita viðurkenningar fyrir árangur. Nota tækifærið og fræðast um staðinn sem „ganga á til“. Setja upp móttökuathöfn byggða á síðum landsins sem „ganga á til“.
40. Hanna og útbúa spjald sem hægt er að hengja á skólatöskur og merkja við þá daga sem gengið er til og frá skóla. Láta merkja við á spjalðið, hægt að umbuna eða gefa smáar gjafir þegar ákveðnum fjölda stimpla er náð.
41. Setja upp viðburð fyrir bekkinn sem stendur sig best í átakinu. Halda pizzuveislu, fara í lautarferð, standa fyrir verðlaunaafhendingu eða öðru.
42. Útbúa þema fyrir hvern dag sem börnin geta klætt sig upp fyrir: öryggisdag, grænan umhverfisdag, skólalítadag, íþróttafatadag o.s.frv.
43. Hafa fyrsta miðvikudag mánaðarins, eða alla, sem sérstakan göngudag.
44. Verðlauna bekkinn sem er með hæsta hlutfall nemenda sem ganga í skólann 3x í viku eða oftar, einnig þann bekk sem samtals gengur lengst í skólann. Verðlauna einnig bekkinn sem eykur hlutfallslega göngu í skólann yfir mánuðinn, önnina eða skólaárið.

## Samstarfsaðilar



Heimili og skóli  
Landssamtök foreldra





45. Hægt er að kaupa skrefamæla á viðráðanlegu verði og nota þá til að mæla hvort heildarhreyfing nemenda aukist meðan á áttakinu stendur. Býður upp á marga möguleika.
46. Láta nemendur útbúa lista yfir tíu bestu aðferðirnar til að fá foreldrana til að ganga með sér í skólann, tíu fyndnustu atvikin á leiðinni, tíu bestu ástæðurnar fyrir að ganga í skólann, tíu atriði til að laga á leiðinni, tíu bestu göngulöggin eða kvæðin. Tilvalið að hafa mánaðarlega samkeppni eða kosningu til að velja á milli tíu bestu atriðanna.
47. Framkvæma viðmiðunarpróf, t.d. í íþróttum. Látið nemendur ganga 1 kílómetra á tíma í upphafi skólaárs. Endurtakið svo prófið í lok skólaársins og berið saman.

---

### Samstarfsaðilar



Heimili og skóli  
Landssamtök foreldra

