

Sunde børn cykler selv

Børn cykler, når voksne skaber mulighederne



**Verden har tre store problemer:
Klimaet, trængsel og fedmeepidemien.
Cyklen er svaret på alle tre.**

Jan E. Jørgensen (V)



- Når jeg cykler, så kan jeg hurtigere komme nye steder hen.

Vilja, 6 år



**- At cykle hjælper
mig med at vågne
om morgenen.**

Esther, 8 år



- At cykle hjælper en med at slappe af efter en lang skoledag, og så giver det en følelse af frihed.

Julius, 11 år



**- Jeg elsker at cykle.
Det er så hyggeligt.**

Anton, 7 år



**- Jeg elsker at cykle.
Jeg aner ikke
hvorfør ...**

Emilie, 7 år

Danske børn bevæger sig alt for lidt. Kun 26 procent af de 11-15 årige lever op til Sundhedsstyrelsens anbefaling om fysisk aktivitet.

Sundhedsstyrelsen, Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15 årige, 2019

Det er ikke til børnenes fordel at blive kørt til skole i bil. Børn, som cykler til skole i stedet for at blive kørt, i gennemsnit har en bedre koncentrationsevne på helt op til 4 timer.

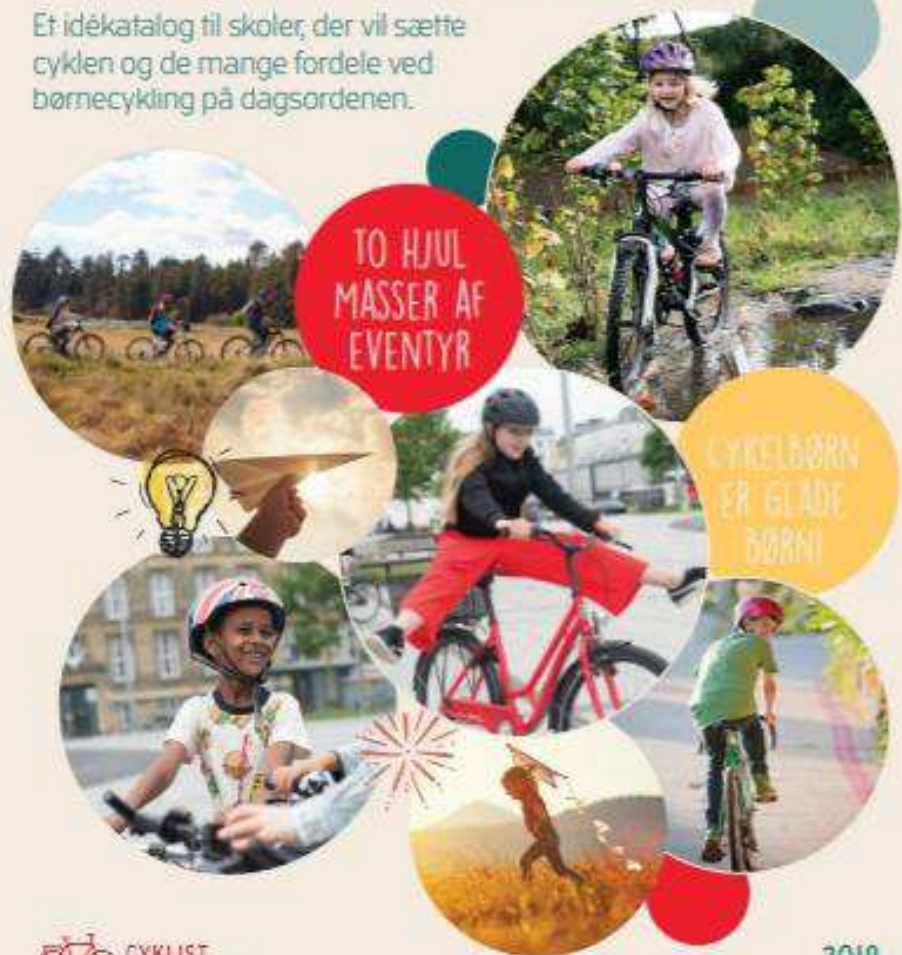
Københavns Kommune, Cykelregnskabet, 2016

Unge cykler mindre og mindre - og kører mere og mere bil. De 16-24 åriges brug af bil er på tre år steget med 14,7%, mens brug af cykel er faldet med 15,1%.

Danske Regioners analyse af tal fra Transportvaneundersøgelse, 2019

SÅDAN BLIVER I EN GOD CYKELSKOLE

Et idékatalog til skoler, der vil sætte cyklen og de mange fordele ved børncykling på dagsordenen.



Cyklisterforbundet.dk/skole



Det vil vi Aktuelt Bliv medlem Om os 

[ALT OM CYKLING](#)

[FRIVILLIGPORTALEN](#)

[BRUG OS](#)

Du er her: [Alt om cykling](#) - [Til skoler og institutioner](#) - [Til skoler](#)

Del via  

Ta' cyklen med i skole

Vi har samlet inspiration, viden og tilbud til dig, der arbejder på en skole og gerne vil bruge cyklen og alt det, som cyklen kan, i elevernes hverdag på skolen.

Børn cykler, fordi de kan lide det. Men cyklen er ikke kun for sjov. Cyklen giver god motion, fælles oplevelser og er oplagt som redskab til at opfylde bevægelseskravet i skolerne.

Brug cyklen til at lege nogle af Cyklistforbundets skægge cykellege i skolegården. Vær med i Cyklistforbundets gratis og populære skolekampagne Alle Børn Cykler. Få inspiration, råd og erfaringer fra skoler, der har sat sig for at blive gode cykelskoler.

Rigtig god fornøjelse.



Alle Børn Cykler

Vær med i Alle Børn Cykler. Kampagnen kører to uger i september med undervisningsmaterialer, så du kan inddrage cyklen i fagene, og en landsdækkende cykeldyst, hvor eleverne på klassebasis dystet om at cykle flest dage.

[Læs mere på kampagnens website](#) →



Bliv en god cykelskole

En god cykelskole er en skole, hvor børn cykler til og fra skole, og hvor cyklen er en integreret del af elevernes hverdag. Vi har i idékataloget 'Sådan bliver I en god cykelskole' samlet ideer og erfaringer fra 15 cykelskoler.

[Se skolernes råd og anbefalinger](#) →






Cykelleg i skolen

Cykelleg er sjov cykeltræning, der styrker hele barnets udvikling. Cykelleg er oplagt i idrætsfaget og kan også inddrages til at arbejde med kravet om 45 minutters bevægelse hver dag.

[Kom godt i gang med cykelleg](#) →

PÅ CYKEL MOD VERDENS VIGTIGSTE MÅL

 Vi arbejder for, at alle kan opleve friheden og glæden ved at cykle  Vi arbejder for, at alle kan cykle sikkert og trygt. Uanset alder. Uanset om du bor på landet eller i byen  Kun i fællesskab kan vi gøre cyklen til det trygge og oplagte valg i hverdagen. Kun sammen kan vi skabe en sundere og mere bæredygtig verden 