Þróunarsjóður grunnskóla í Garðabæ

Lokaskýrsla verkefnis 2024-2026

Hjólað á skólatíma

Inngangur

Markmið /verkefnið í hnotskurn:
Þróunarverkefnið „Hjólað á skólatíma" var unnið í Sjálandsskóla á skólaárunum 2024–2026. Verkefnið fór af stað þar sem við höfðum tekið eftir að hjólafærni og úthald nemenda hafði farið minnkandi, færri börn mættu á hjólum í skólann og sum börn áttu ekki hjól eða kunnu ekki að hjóla. Við vildum bregðast við þessari þróun og efla hjólamenningu skólans.

Meginmarkmiðið var að bæta hjólafærni nemenda, auka öryggi þeirra, jafna tækifæri til hjólreiða og hvetja þau til að nota hjólið sem heilsusamlegan og umhverfisvænan ferðamáta.

Hjólafærnikennsla var tekin inn í íþróttir og útikennslu þar sem nemendur á aldrinum 5–12 ára fengu markvissa þjálfun í hjólaöryggi, jafnvægi, umferðarreglum og hóphjólreiðum. Verkefnið hefur skilað góðum árangri og á tveimur árum hefur fjöldi hjóla við skólann tvöfaldast.

Undirbúningur og samstarf
Undirbúningur verkefnisins hófst haustið 2024. Við byrjuðum á því að prófa hjólafærnitíma í íþróttum og útikennslu til að átta okkur betur á stöðu nemenda og hvernig best væri að skipuleggja kennsluna.

Mikilvægur þáttur í undirbúningnum var samstarf við Miðstöð útivistar og útináms (MÚÚ). Við sóttum sérhæft námskeið í hjólafærnikennslu þar sem við fengum þjálfun í hjólaöryggi, hjólaviðgerðum, hjólaleikjum, þrautum og öruggum hóphjólreiðum. Námskeiðið gaf okkur góðan grunn til að byggja kennsluna á og margar hugmyndir sem við höfum nýtt í verkefninu.

Í framhaldinu unnum við kennsluáætlanir og tímaseðla fyrir yngsta stig og miðstig og hófum að byggja upp búnað til kennslunnar.

Samstarf við ýmsa aðila hefur skipt miklu máli. Sorpa gaf skólanum þrjú hjól og Kiwanis gaf átta hjálma. Skólinn keypti einnig hjól og hefur nú tíu hjól ásamt hjálmum til útlána. Þetta hefur verið sérstaklega mikilvægt til að tryggja að allir nemendur geti tekið þátt, óháð því hvort þeir eiga hjól sjálfir eða ekki.

Við höfum einnig átt gott samstarf við tómstundaheimilið Sælukot og leikskóladeild Sjálandsskóla. Í Sælukoti fá börnin tækifæri til að hjóla eftir skóla og í leikskóladeildinni eru hjólreiðar hluti af útiveru barnanna. Þetta samstarf hefur aukið æfingatíma barnanna og hjálpað okkur að byggja upp hjólamenningu sem nær út fyrir hefðbundinn skólatíma.

Lýsing á framgangi verkefnisins:
Verkefnið hefur þróast jafnt og þétt á þeim tveimur skólaárum sem það hefur staðið yfir. Fyrsta skrefið var að afla þekkingar, prófa kennsluaðferðir og útvega búnað. Í framhaldinu var hjólafærnikennslan skipulögð sem hluti af skólaíþróttum og útikennslu.

Fljótlega kom í ljós að hjólafærni nemenda var mjög mismunandi. Sumir nemendur voru vanir að hjóla og höfðu góða stjórn á hjólinu á meðan aðrir höfðu litla reynslu og sumir kunnu ekki að hjóla. Við þurftum því að aðlaga kennsluna að ólíkri getu nemenda og leggja meiri áherslu á grunnfærni en við höfðum upphaflega gert ráð fyrir.

Eftir því sem leið á verkefnið sáum við framfarir hjá nemendum. Þeir urðu öruggari á hjólunum, lærðu að stjórna þeim betur og gátu tekið þátt í fjölbreyttari æfingum og lengri hjólaferðum.

Við tókum einnig eftir breytingu á viðhorfi nemenda til hjólreiða. Fleiri fóru að mæta á hjólum í skólann og hjólreiðar urðu sýnilegri hluti af daglegu skólastarfi. Börnin fóru í auknum mæli að líta á hjólið sem eðlilegan ferðamáta en ekki eingöngu leiktæki.

Á verkefnistímanum þróuðum við jafnframt námsmat í hjólafærni sem er nú hluti af námsmati í skólaíþróttum. Það hefur hjálpað okkur að fylgjast betur með færni nemenda og sjá hvar þörf er á frekari þjálfun.

Til að fylgjast með þróun hjólamenningarinnar töldu kennarar reglulega fjölda hjóla við skólann. Þannig gátum við fylgst með hvort fleiri nemendur væru farnir að nýta hjólið sem ferðamáta í skólann.

Framkvæmd á verkefninu
Hjólafærnikennslan fór fram í skólaíþróttum og útikennslu á haustin og vorin, fjórar vikur í senn. Kennslan náði til nemenda á aldrinum 5–12 ára og var aðlöguð aldri þeirra og getu.

Við skipulögðum kennsluna í 40 mínútna kennslustundir og útbjuggum sérstaka tímaseðla fyrir yngsta stig og miðstig.

Á yngsta stigi var áhersla lögð á hjólaöryggi, jafnvægi, stjórn á hjólinu, hjólaleiki, handamerki og einfaldar umferðarreglur. Á miðstigi var farið lengra í hóphjólreiðar, samvinnu, umferðaröryggi og hjólaferðir um nærumhverfið.

Við lögðum ríka áherslu á að byrja alltaf á öryggistíma. Þar lærðu nemendur meðal annars að stilla hjálma og hnakka, athuga bremsur, pumpa í dekk og setja keðju aftur á hjól. Okkur fannst mikilvægt að nemendur lærðu ekki aðeins að hjóla heldur einnig að bera ábyrgð á eigin hjóli og öryggi.

Kennslan byggðist að miklu leyti á leikjum og verklegum æfingum. Við notuðum keilur, þrautabrautir og fjölbreytta hjólaleiki til að þjálfa jafnvægi, samhæfingu og stjórn. Nemendur æfðu einnig að hjóla saman í hópum, fylgja fyrirmælum og nota handamerki.

Í lok kennslutímabila var farið í lengri hjólaferðir þar sem nemendur fengu tækifæri til að nýta þá færni sem þeir höfðu lært í raunverulegum aðstæðum.

Við lögðum áherslu á að allir gætu tekið þátt og að þeir nemendur sem voru óöruggir fengju þann tíma og stuðning sem þeir þurftu. Með lánshjólum og hjálmum skólans gátum við einnig tryggt þátttöku þeirra sem ekki áttu eigin hjól.

Hindranir og frávik frá upphaflegri áætlun:
Ein helsta áskorun verkefnisins var hversu misjöfn hjólafærni nemenda reyndist vera. Við höfðum gert ráð fyrir að flestir nemendur hefðu ákveðna grunnfærni, en fljótlega kom í ljós að margir þurftu mun meiri þjálfun en við höfðum búist við. Sumir nemendur kunnu alls ekki að hjóla og aðrir voru mjög óöruggir. Þetta kallaði á meiri einstaklingsmiðaða kennslu og við þurftum að aðlaga æfingar og kennsluhætti að ólíkri getu nemenda.

Í upphaflegri áætlun var gert ráð fyrir að leggja spurningalista fyrir foreldra til að kanna hjólafærni, virkni og áhuga barnanna á hjólreiðum. Það fórst fyrir að framkvæma könnunina. Í staðinn fylgdust kennarar reglulega með fjölda hjóla við skólann og skráðu niðurstöðurnar. Þannig gátum við fylgst með þróuninni og metið hvort fleiri nemendur væru farnir að nýta hjólið sem ferðamáta í skólann. Þessar talningar gáfu okkur góða mynd af breytingum á fjölda hjóla, þótt þær kæmu ekki í stað upplýsinga foreldra um hjólafærni og áhuga barnanna.

Annað frávik frá upphaflegri áætlun var að ekki var máluð hjólaæfingabraut á skólalóðina eins og til stóð. Við höfðum áttað okkur á því að okkur vantaði betra og rúmbetra svæði til hjólafærnikennslunnar. Garðabær útbjó sérstaka hjólabraut í um 300 metra fjarlægð frá skólanum sem kom haustið 2026. Sú aðstaða mun nýtast vel við áframhaldandi hjólafærnikennslu og gefur okkur ný tækifæri til að þróa kennsluna enn frekar.

Við sáum einnig að þörf var fyrir hjól í mismunandi stærðum, sérstaklega fyrir þá nemendur sem ekki áttu hjól eða voru að stíga sín fyrstu skref í hjólreiðum. Skólinn hefur nú tíu hjól ásamt hjálmum til útlána, en við sjáum enn þörf fyrir að bæta við jafnvægishjólum sem geta nýst byrjendum.

Þrátt fyrir þessar áskoranir hefur verkefnið gengið vel. Við höfum lært mikið af framkvæmdinni og séð hversu mikilvægt er að vera sveigjanleg, aðlaga kennsluna að þörfum nemenda og gefa þeim nægan tíma til að öðlast öryggi og færni á hjóli.

Árangur verkefnis *(afrakstur, ávinningur fyrir skólastarf, framhald verkefnis, óvæntar hliðarverkanir, vonbrigði o.s.frv.):*
Við erum mjög ánægð með árangur verkefnisins og teljum að það hafi skilað meiri breytingum á skólastarfinu en við gerðum okkur grein fyrir í upphafi.

Árangurinn sést meðal annars í því að fjöldi hjóla við skólann hefur tvöfaldast á tveimur árum. Þegar verkefnið hófst töldum við um 70 hjól við skólann en við lok verkefnisins var fjöldinn kominn í um 140. Þessar reglulegu talningar kennara sýna skýrt að fleiri nemendur eru farnir að nýta hjólið sem ferðamáta í skólann.

Við sjáum einnig miklar framfarir í hjólafærni nemenda. Börn sem áður voru óörugg á hjóli eða kunnu ekki að hjóla hafa náð góðum framförum. Nemendur hafa betri stjórn á hjólunum, þekkja öryggisreglur og handamerki og eiga auðveldara með að hjóla saman í hópum.

Einn mikilvægasti ávinningurinn er þó sú breyting sem hefur orðið á hjólamenningu skólans. Hjólreiðar eru orðnar eðlilegri hluti af skólastarfinu og fleiri nemendur nýta hjólið sem ferðamáta í daglegu lífi. Við sjáum einnig fleiri foreldra fylgja börnum sínum hjólandi í skólann. Það er ánægjuleg þróun sem við vonum að haldi áfram.

Verkefnið hefur haft jákvæð áhrif á jafnræði nemenda. Með því að hafa hjól og hjálma til útlána höfum við getað tryggt að börn sem ekki eiga hjól fái sömu tækifæri til að læra og taka þátt og aðrir nemendur. Okkur finnst þetta sérstaklega mikilvægur þáttur verkefnisins. Hjólreiðar eru grunnlífsfærni sem öll börn eiga að fá tækifæri til að tileinka sér, óháð aðstæðum heima fyrir.

Það hefur einnig verið mikill ávinningur fyrir skólastarfið að hjólafærnikennsla er nú orðin hluti af íþróttum og að við höfum þróað námsmat í hjólafærni. Í maí 2026 fengum við viðurkenningu frá Háskólanum í Reykjavík fyrir framúrskarandi námsmat í skólaíþróttum þar sem hjólafærnin var meðal þess sem við lögðum áherslu á.

Við höfum einnig kynnt verkefnið á Menntadegi Garðabæjar og í Háskólanum í Reykjavík. Það hefur verið ánægjulegt að sjá þann áhuga sem verkefnið hefur vakið hjá öðrum kennurum og þeim sem starfa við íþróttakennslu.

Það sem hefur kannski komið okkur mest á óvart er hversu mikil áhrif það hefur haft á skólamenninguna að taka hjólreiðar markvisst inn í íþróttir. Við fórum af stað með það markmið að bæta hjólafærni nemenda en sjáum nú að verkefnið hefur einnig stuðlað að því að fleiri börn velja hjólið í daglegu lífi. Þau hvetja hvert annað til að hjóla og hjólið er orðið sýnilegri hluti af skólasamfélaginu.

Framhald verkefnisins

Við ætlum að halda áfram að þróa hjólafærnikennsluna og festa hana enn betur í sessi innan íþrótta og útikennslu.

Markmið okkar er að fjölga enn frekar þeim nemendum sem mæta á hjóli í skólann og stefnum við að því að meira en helmingur nemenda nýti hjólið sem ferðamáta.

Nýja hjólabrautin sem Garðabær útbjó í um 300 metra fjarlægð frá skólanum haustið 2026 mun skapa betri aðstæður fyrir kennsluna. Við viljum einnig fjölga hjólum til útlána og bæta við jafnvægishjólum fyrir þá nemendur sem þurfa meiri grunnþjálfun.

Þá langar okkur að skoða möguleika á valáfanga í hjólreiðum og hjólaviðgerðum fyrir unglingastig og halda áfram góðu samstarfi við Sælukot og leikskóladeildina.

Við teljum að verkefnið hafi sýnt okkur hversu mikilvægt það er að kenna börnum að hjóla. Hjólreiðar eru ekki aðeins góð hreyfing heldur mikilvæg lífsfærni sem eykur sjálfstæði barna, öryggi og möguleika þeirra til að ferðast um nærumhverfið á eigin vegum.

Afurðir verkefnisins

Helstu afurðir verkefnisins eru:

- **Hjólafærnibæklingur fyrir kennara**: Við höfum útbúið handbók með kennsluáætlunum, æfingum og leiðbeiningum fyrir yngsta stig og miðstig. Bæklingurinn mun nýtast áfram við hjólafærnikennslu og getur einnig nýst öðrum skólum sem vilja taka upp sambærilega kennslu.
- **Námsmat í hjólafærni**: Við höfum þróað námsmatsviðmið þar sem metin er færni nemenda á hjóli, skilningur þeirra á hjólaleikjum og æfingum og geta til að taka þátt í hjólaferðum.

Uppgjör kostnaður

Heildarupphæð styrks:
Sundurliðun á ráðstöfun styrksins:

Dagsetning	Kostnaðarliður	Upphæð
26.ágúst 25	Námskeið	558.428
20.sept 25	Búnaður	23.500
25.apríl 26	Námskeiðsgögn	120.000

20.okt 26	**Fundir og skipulagsvinna**	**398.000**

Lokaorð

Þróunarverkefnið „Hjólað á skólatíma" hefur verið bæði lærdómsríkt og ánægjulegt og árangurinn hefur farið fram úr væntingum okkar. Við fórum af stað með það markmið að efla hjólafærni nemenda og hvetja fleiri börn til að hjóla í skólann. Í dag sjáum við að verkefnið hefur skilað mun meiru en því. Okkur hefur tekist að skapa jákvæða breytingu á hjólamenningu skólans þar sem hjólreiðar eru orðnar eðlilegur hluti af skólastarfinu og daglegu lífi margra nemenda.

Það sem stendur sérstaklega upp úr er að sjá nemendur öðlast aukið öryggi, sjálfstraust og sjálfstæði á hjóli. Börn sem áður kunnu ekki að hjóla eða treystu sér ekki til þess eru nú farin að hjóla með öðrum. Jafnframt hefur verið ánægjulegt að sjá hversu margir nýta hjólið til að koma sér í og úr skóla.

Verkefnið hefur einnig kennt okkur að hjólafærni er ekki sjálfsögð og að skólinn getur gegnt mikilvægu hlutverki í að tryggja öllum börnum tækifæri til að læra þessa grunnlífsfærni, óháð aðstæðum þeirra.

Við erum stolt af þeim árangri sem hefur náðst og þakklát fyrir þann stuðning og samstarf sem verkefnið hefur notið. Við lítum ekki á þetta sem endapunkt heldur upphafið að áframhaldandi þróun hjólafærnikennslu í Sjálandsskóla.

Ef það er eitthvað eitt sem við tökum með okkur úr verkefninu er það að þegar börnum er gefið tækifæri til að læra, æfa sig og öðlast öryggi á hjóli, þá eru þau líka líklegri til að velja hjólið í daglegu lífi.

Hrafnhildur Sigurðardóttir

dags. nafn verkefnisstjóra

Sesselja Þóra Gunnarsdóttir 27.10.26

dags. nafn skólastjóra Álftanesskóla

Viðauki

(Hér er hægt að setja myndir, áætlun, tímaplan o.s.frv)




