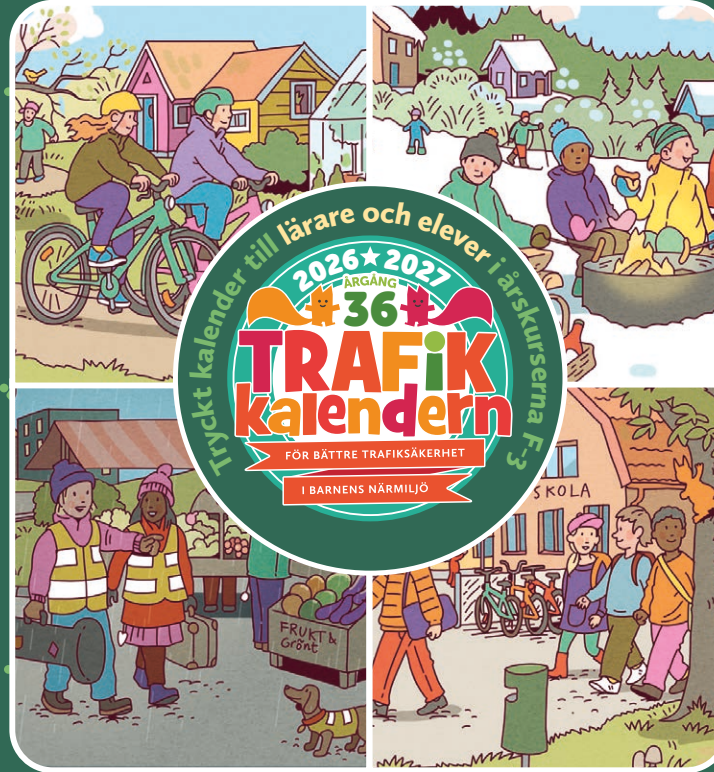




BONUSTEMA: IDROTT & HÄLSA
Aktiviteter för årskurserna F-6 varje månad
Läs mer: www.trafikkalendern.se

HEJ NORRTÄLJE!

Välkommen till ett nytt läsår med **TRAFIKKALENDERN!**

Tack vare samarbetet med kommuner, det lokala näringslivet och andra organisationer kan Trafikkalenderns material tillhandahållas kostnadsfritt till skolorna. De bidrar även genom att sprida information om barns utsatthet i trafiken till medarbetare och kunder. Deras engagemang för barnens trafiksäkerhet, hälsa och miljö gör skillnad. Stort tack!



Norrtälje



NORRTÄLJE
KOMMUN

TRAFIKKALENDERNS fyra hörnstenar

ELEVER

Sveriges alla elever i årskurserna F-6 har tillgång till Trafikkalenderns omfattande material under hela läsåret. Eleverna kan delta enskilt eller klassvis i säsongsanpassade aktiviteter med trafiksäkerhet, miljö och hälsa som genomgående teman. Varje månad finns chans att vinna fina priser.

LÄRARE

Lärare får tillgång till en lärarhandledning med förslag på hur materialet kan kopplas till läroplanen (LGR 22) och hur trafik-, miljö- och hälsofrågor kan integreras i olika ämnen. Trafikkalendern vill stödja skolan i att arbeta med trafikfrågor som en del av lärandet för hållbar utveckling.

NÄRINGS LIV

Medverkande kommuner, lokala företag och organisationer bidrar till att Trafikkalenderns material är gratis. Samtidigt hjälper de till att sprida information om barns utsatthet i trafiken bland sina anställda. Under läsåret tar de även del av barnens tankar och teckningar om trafik.

FÖRÄLDRAR

Föräldrarnas engagemang för barnens trafiksäkerhet är betydelsefull. Flera av kalenderns frågeställningar syftar till att skapa en dialog mellan föräldrar och barn. Trafikkalendern är även tänkt att fungera som ett stöd när föräldrar behöver prata med sina barn om olika trafiksituationer.

Hammarby Fabriksväg 25, 120 30 Stockholm
☎ 08 - 506 618 50, info@trafikkalendern.se

www.trafikkalendern.se

Månadsaktiviteter 2026–2027

AUGUSTI: SKOLVÄGEN

Vinn pengar till klasskassan

SEPTEMBER: AKTIV SKOLVÄG

Tävla om priser för över 60 000 kr

OKTOBER: REFLEXER

Alla får reflexer

NOVEMBER: JÄRNVÄGEN

Vinn pengar till klasskassan!

DECEMBER: SKOLMILJÖN

Vinn bok till klassen

JANUARI: SNÖ OCH HALKA

Vinn pengar till klasskassan

FEBRUARI: BARN I BIL

Vinn spel, bok eller sportpryl

MARS: KOLLEKTIVTRAFIKEN

Vinn pengar till klasskassan

APRIL: SÄKER CYKLING

Vinn pengar till klasskassan

MAJ: NÄRMILJÖN

Vinn spel, bok eller sportpryl

Varje månad: Nytt quiz om idrott och hälsa!

Om Trafikkalendern

Trafikkalendern vill inspirera skolor att arbeta med trafikfrågor som en del av lärandet för hållbar utveckling. Trafiksäkerhet, miljö- och hälsofrågor är ämnen som genomsyrar hela materialet.

Varje månad arrangeras aktiviteter där elever och skolor har möjlighet att delta och vinna fina priser. Ambitionen är att trafikundervisning ska vara roligt, intressant och utvecklande.

Sveriges elever och lärare i år F-6 har tillgång till Trafikkalenderns material utan kostnad. Materialet finns tillgängligt både som trycksaker och på webben.

Den här Trafikkalendern tillhör:

Namn: _____
Skola: _____
Klass: _____
Kommun: _____
Landskap: _____
Land: _____
Världsdel: _____

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lördag

Söndag

VARDAGSRUTINER

Visst är det härligt med sommarlov när du själv bestämmer över din tid. Ändå kan det kännas skönt när skolan börjar igen. Det beror på att både kroppen och knoppen älskar RUTINER. Att äta och sova på ungefär samma tider, ha fritidsaktiviteter och lagom med skärmtid gör något bra med dig. Du blir piggare, lugnare och har lättare att hålla dig frisk. Läs mer om VARDAGSRUTINER på trafikkalendern.se

3

4

5

6

7

Tage

Arne, Arnold

Alrik, Ulrik

Alfons, Inez

Dennis, Denise

10

11

12

13

14

Lars

Susanna

Klara

Kaj

Uno

17

18

19

20

21

Valter, Verner

Ellen, Lena

Magnus, Måns

Bernhard, Bernt

Jon, Jonna

24

25

26

27

28

Bartolomeus

Louise, Lovisa

Östen

Rolf, Raoul

Fatima, Leila

31

Aavid, Vidar

"Promenader är människans bästa medicin" sa den grekiske läkaren Hippokrates, som har kallats "läkekonstens fader". På många sätt stämmer påståendet fortfarande 2 400 år senare!

1

Per

8

Silvia, Sylvia
Drottningens
namnsdag 🇸🇪

15

Estelle, Stella

22

Henrietta, Henrika

29

Hans, Hampus

2

Kajsa, Karin

9

Roland

16

Brynolf

23

Signe, Signhild

30

Albert, Albertina

Se hela bilden på webben!



DIN SKOLVÄG

Hur kan vägen till skolan bli mer barnvänlig? Rita en bild i A4-format som visar dina idéer. Skriv gärna en kort bildtext som berättar vad som händer i bilden. Ett urval av de inskickade bilderna skickas till de arbetsplatser som stöder Trafikkalendern i din kommun. Läs mer på webben!

SKICKA

- Klassvis senast 9 oktober
- Uppge skola, klass, lärare, adress, telefon och e-post på kuvertet

VINN

- 6 klasser vinner 1 000 kr
- Varje inskickad teckning ger 1 kr till barncancerfonden*

*Upp till 20 000 kr

Vinnarna presenteras på webben den 16 oktober

VINN PENGAR TILL KLASSEN!

Gå in på webben och gör månadens quiz om IDROTT och HÄLSA, denna månad med fokus på VARDAGSRUTINER.

Hammarby fabriksväg 25, 120 30 Stockholm
08 - 506 618 50, info@trafikkalendern.se
www.trafikkalendern.se

Kroppen och hjärnan har en inbyggd klocka – den cirkadiska rytmen. Därför gillar kroppen rutiner!

36

37

38

39

40

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
"Livet är som att cykla. För att hålla balansen måste du fortsätta röra på dig." Albert Einstein	1 Sam, Samuel	2 Justus, Justina	3 Alfhild, Alva	4 Gisela
7 Kevin, Roy	8 Alma, Hulda	9 Anita, Anette	10 Tord, Turid	11 Dagny, Helny
14 Ida	15 Sigrid, Siri	16 Dag, Daga	17 Hildegard, Magnhild	18 Orvar
21 Matteus Internationella fredsdagen	22 Maurits, Moritz	23 Tekla, Tea Höstdagjämning	24 Gerhard, Gert	25 Trygve
28 Lennart, Leonard	29 Mikael, Mikaela	30 Helge	VARDAGSRÖRELSE Enligt Folkhälsomyndigheten mår barn bäst av att röra på sig minst 60 minuter varje dag. Vardagsrörelsen är det enklaste sättet att nå det målet. Att röra sig i vardagen handlar om att använda kroppen på väg till och från skolan,	

Lördag	Söndag
5 Adela, Heidi	6 Lilian, Lilly
12 Åsa, Åslög	13 Sture
19 Fredrika	20 Elise, Lisa
26 Enar, Einar	27 Dagmar, Rigmor
hemma eller på rasten. Du mår bäst av att ta dig till och från skolan på ett aktivt sätt, göra saker utomhus på rasten och gå i trappor istället för att ta hissen! Läs mer om VARDAGSRÖRELSE på trafikkalendern.se	

Se hela bilden på webben!



GÅ & CYKLA

Välkommen att delta i *Gå och cykla till skolan 2026*. Under två valfria veckor samlar deltagande klasser in så många resepoäng som möjligt genom att ta sig till och från skolan på ett aktivt sätt, eller åka kollektivt. Läs mer på webben!

SKICKA

- Anmälan via webben
- Aktiviteten pågår september-oktober

VINN

- Prispengar till skolan
- Prispengar till klassen
- Utlottningspriser

Vinnarna presenteras på webben den 1 december

VINN PENGAR TILL KLASSEN!

Gå in på webben och gör månadens quiz om IDROTT OCH HÄLSA, denna månad med fokus på VARDAGSRÖRELSE.

Hammarby fabriksväg 25, 120 30 Stockholm
08 - 506 618 50, info@trafikkalendern.se
www.trafikkalendern.se

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
40	NÄRINGSRIK MAT Från näringsrik mat som t ex frukt, grönsaker, fisk, fullkornsbröd och yoghurt får kroppen energi och viktiga vitaminer som gör att du orkar fokusera i klassrummet och vara aktiv på rasten. Läs mer om NÄRINGSRIK MAT på trafikkalendern.se			1 Ragnar, Ragna	2 Ludvig, Love
41	5 Bror Internationella dagen för lärare Internationella barmdagen	6 Jenny, Jennifer	7 Birgitta, Britta	8 Nils	9 Ingrid, Inger
42	12 Valfrid, Manfred	13 Berit, Birgit	14 Stellan	15 Hedvig, Hillevi	16 Finn
43	19 Tore, Tor	20 Sibylla	21 Ursula, Yrsa	22 Marika, Marita	23 Severin, Sören
44	26 Amanda, Rasmus	27 Sabina	28 Simon, Simone	29 Viola	30 Elsa, Isabella

Lördag	Söndag
3 Evald, Osvald	4 Frans, Frank Kanelbullens dag
10 Harry, Harriet	11 Erling, Jarl Tacksägelsdagen
17 Antonia, Toini	18 Lukas
24 Evert, Eilert FN-dagen 🇺🇳	25 Inga, Ingall Sommartid slutar
31 Edit, Edgar Alla helgons dag	"Låt maten vara din medicin." Hippokrates

Se hela bilden på webben!

**UTSE ÅRETS IDROTTSSTJÄRNA**

Var med och rösta fram den idrottare du tycker ska utses till *Sveriges mest lysande idrottsstjärna 2026*. Den idrottare som får flest röster tilldelas det prestigefyllda idrottspriset *Barnens Guldreflex*.
 Läs mer på webben!

DELTA

- Röster registreras av ansv. klass-/skolkontakt
- Följ instruktionerna på webben
- Omröstningen pågår under oktober

VINN

- Alla deltagande klasser får reflexer
- Första pris: 4 000 kr
- Andra pris: 3 000 kr
- Tredje pris: 2 000 kr

Vinnarna presenteras på webben den 6 november

VINN PENGAR TILL KLASSEN!

Gå in på webben och gör månadens quiz om IDROTT OCH HÄLSA, denna månad med fokus på NÄRINGSRIK MAT.

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lördag

Söndag

Se hela bilden på webben!

MUSKLER

För att göra en muskel stark måste den först gå sönder. Ja, faktiskt är det så det går till i kroppen. När en muskel tränas går dess fibrer sönder och blöder. En signal skickas till hjärnan om att muskeln behöver lagas. Den lagade muskeln blir starkare, men inte utan att du får lite träningsvärk. En muskel består av en klump med muskelfibrer som smälter av i en sena som fäster vid skelettet. Läs mer om MUSKLER på trafikkalendern.se

2

Tobias

3

Hubert, Hugo

4

Sverker

5

Eugen, Eugenia

6

Gustav Adolf
Gustav Adolfsdagen 🇸🇪

9

Teodor, Teodora

10

Martin, Martina
Mårtens aften

11

Mårten

12

Konrad, Kurt

13

Kristian, Krister

16

Vibeke, Viveka

17

Naemi, Naima

18

Lillemor, Moa

19

Elisabet, Lisbeth

20

Pontus, Marina

23

Klemens

24

Gudrun, Rune

25

Katarina, Katja

26

Linus

27

Astrid, Asta

30

Anders, Andreas

Hjärnan utgör ungefär två hundradelar av kroppen men förbrukar ungefär en fjärdedel av all energi du får i dig.

"Vill du gå fort, gå ensam, vill du gå långt, gå tillsammans."
Traditionellt talesätt

"Kroppen är vår trädgård – viljan är vår trädgårdsmästare!"
William Shakespeare

7

Ingegerd, Ingela

14

Emil, Emilia

21

Helga, Olga

28

Malte

Att klättra är roligt och ger både styrka, smidighet och balans. Men akta dig, ramlar inte ner!

1

Allhelgonadagen

8

Vendela
Fars dag

15

Leopold

22

Cecilia, Sissela

29

Sune
1 i advent

VART ÄR VI PÅ VÄG?

Att åka tåg är både trafiksäkert och miljövänligt. Det kan också vara ett kul sätt att upptäcka och lära sig mer om Sveriges vackra landskap. Samla klassen och följ med på vår resa genom Sverige och svara på frågan "Vart är vi på väg"?

Läs mer på webben!

SVARA

- Senast 30 november
- Via formulär på webben

VINN

- 1 klass vinner 2000 kr
- 1 klass vinner 1500 kr
- 1 klass vinner 1000 kr

Vinnarna presenteras på webben den 4 december

VINN PENGAR TILL KLASSEN!

Gå in på webben och gör månadens quiz om IDROTT OCH HÄLSA, denna månad med fokus på MUSKLER.

Hammarby fabriksväg 25, 120 30 Stockholm
08 - 506 618 50, info@trafikkalendern.se
www.trafikkalendern.se

49

50

51

52

53

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag
"Vila är en del av arbetet." <i>Seneca</i>	1 Oskar, Ossian	2 Beata, Beatrice	3 Lydia	4 Barbara, Barbro
7 Angela, Angelika	8 Virginia	9 Anna	10 Malin, Malena <i>Nobeldagen</i> 🇸🇪	11 Daniel, Daniela
14 Sten, Sixten	15 Gottfrid	16 Assar	17 Stig	18 Abraham
21 Tomas <i>Vintersolsståndet</i>	22 Natanael, Jonatan	23 Adam <i>Drottningens födelsedag</i> 🇸🇪	24 Eva <i>Julafton</i>	25 <i>Juldagen</i> 🇸🇪
28 Benjamin <i>Värmlösa barns dag</i>	29 Natalia, Natalie	30 Abel, Set	31 Sylvester <i>Nyårsafton</i>	"Att bara leva är inte nog", sade fjärlen, "solsken, frihet och en liten blomma måste man ha." <i>H C Andersen</i>

Lördag	Söndag
5 Sven	6 Nikolaus, Niklas <i>Finlands självständighetsdag</i> <i>2 i advent</i>
12 Alexander, Alexis	13 Lucia <i>Luciadagen</i> <i>3 i advent</i>
19 Isak	20 Israel, Moses <i>4 i advent</i>
26 Stefan, Staffan <i>Annandag jul</i>	27 Johannes, Johan
STRESS & ÅTERHÄMTNING Stressad? Prova att andas in sakta och räkna till fyra. Andas ut långsamt, räkna till sex. Gör detta några minuter. Känns det bättre? Läs mer om STRESS & ÅTERHÄMTNING på trafikkalendern.se	

Se hela bilden på webben!



JULKALENDERN

På webben finns en julkalender och bakom varje lucka döljer sig en fråga som handlar om svensk vinter. Varje dag lottar vi ut böcker bland de rätta svaren.
Läs mer på webben!

SVARA

- Gå in på webben och följ instruktionerna

VINN

- Bok till klassen

Vinnarna presenteras på webben.

VINN PENGAR TILL KLASSEN!

Gå in på webben och gör månadens quiz om **IDROTT OCH HÄLSA**, denna månad med fokus på **STRESS OCH ÅTERHÄMTNING**.

Hammarby fabriksväg 25, 120 30 Stockholm
☎ 08 - 506 618 50, info@trafikkalendern.se
www.trafikkalendern.se

JANUARI

Snö och halka

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
53	VAR SNÄLL! Vi människor vill vara tillsammans och känna gemenskap. Att bli utfryst eller mobbad känns väldigt obehagligt. Det finns ett nervsystem i hjärnan som hanterar fysisk smärta. Samma område i hjärnan tar hand om känslan av utanförskap. Man tror att det beror på att social gemenskap är lika viktig för vår överlevnad som att inte skada sig. Läs mer om ATT VARA SNÄLL på trafikkalendern.se				1 Nyårsdagen 🇸🇪
1	4 Rut	5 Hanna, Hannele <i>Trettondagsafton</i>	6 Kasper, Melker, Baltsar <i>Trettondedag jul</i>	7 August, Augusta	8 Erland
2	11 Jan, Jannike	12 Frideborg, Fridolf	13 Knut <i>Tjugondedag jul</i>	14 Felix, Felicia	15 Laura, Lorentz
3	18 Hilda, Hildur	19 Henrik	20 Fabian, Sebastian	21 Agnes, Agneta	22 Vincent, Viktor
4	25 Paul, Pål	26 Bodil, Boel	27 Göte, Göta <i>Förntelsens minnesdag</i>	28 Karl, Karla <i>Konungens namnsdag</i> 🇸🇪	29 Diana

Lördag	Söndag
2 Svea	3 Alfred, Alfrida
9 Gunnar, Gunder	10 Sigurd, Sigbritt
16 Hjalmar, Helmer	17 Anton, Tony
23 Frej, Freja	24 Erika
30 Gunilla, Gunhild	31 Ivar, Joar

Se hela bilden på webben!



SNÄLLVECKAN

Börja året med att vara extra snäll och låt det sen smitta av sig på resten av året. Var snäll i trafiken, mot miljön, mot dig själv – och inte minst mot varandra. Läs mer på webben!

DELTA

- Anmälan via webben
- Aktiviteten pågår 11 januari – 26 februari

VINN

- Prispengar till klassen
- Utlottningspriser

Vinnarna presenteras på webben den 5 mars

VINN PENGAR TILL KLASSEN!

Gå in på webben och gör månadens quiz om IDROTT OCH HÄLSA, denna månad med fokus på ATT VARA SNÄLL.

Hammarby fabriksväg 25, 120 30 Stockholm
 ☎ 08 - 506 618 50, info@trafikkalendern.se
 www.trafikkalendern.se

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
5	1 Max, Maximilian	2 Kyndelsmässodagen	3 Disa, Hjärdis	4 Ansgar, Anselm	5 Agata, Agda
6	8 Berta, Bert	9 Fanny, Francisca Fettisdagen	10 Iris	11 Yngve, Inge	12 Evelina, Evy
7	15 Sigfrid	16 Julia, Julius	17 Alexandra, Sandra	18 Frida, Fritiof	19 Gabriella, Ella
8	22 Pia	23 Torsten, Torun	24 Mattias, Mats	25 Sigvard, Sivert	26 Torgny, Torkel

ATT VARA UTMOMHUS

Att vara ute i naturen minskar kroppens stressreaktioner. Mängder av forskning visar att lugna, naturliga miljöer gör att muskelspänningar släpper, puls och blodtrycket sänks och andningen blir lugnare. När vi andas in frisk luft andas vi in så kallade fytoncider, ett ämne som växter utsöndrar för att skydda sig själva från insekter. Dessa fytoncider har antibakteriella egenskaper som stärker vårt immunförsvar och gör att våra kroppar ökar aktiviteten av en typ av vit blodkropp som dödar infekterade celler. Läs mer om ATT VARA UTMOMHUS på trafikkalendern.se

Lördag	Söndag
6 Dorotea, Doris	7 Rikard, Dick
13 Agne, Ove	14 Valentin Alla hjärtans dag
20 Vivianne	21 Hilding
27 Lage	28 Maria

"Naturen har inte
bråttom, ändå är
allting fulländat."
Lao Tzu

Se hela bilden på webben!



FINN FEM FEL

På webben finns två bilder på en situation med barn i bil. Bilderna ser nästan likadana ut, men på den ena bilden saknas fem detaljer. Titta på bilderna och undersök vilka detaljer som saknas.

Läs mer på webben!

SKICKA

- Senast 28 februari
- Via formulär på webben

VINN

- 2 elever vinner ett spel
- 2 elever vinner en bok
- 2 elever vinner en sportpryl

Vinnarna presenteras på webben den 5 mars

VINN PENGAR TILL KLASSEN!

Gå in på webben och gör månadens quiz om
IDROTT OCH HÄLSA, denna månad med fokus på
ATT VARA UTMOMHUS.

Hammarby fabriksväg 25, 120 30 Stockholm
08 - 506 618 50, info@trafikkalendern.se
www.trafikkalendern.se

9

10

11

12

13

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1 Albin, Elvira	2 Ernst, Erna	3 Gunborg, Gunvor	4 Adrian, Adriana	5 Tora, Tove
8 Siv, Saga <i>Internationella kvinnodagen</i>	9 Torbjörn, Torleif	10 Edla, Ada	11 Edvin, Egon	12 Viktoria <i>Kronprinsessans namnsdag</i> 🇸🇪
15 Kristoffer, Christel	16 Herbert, Gilbert	17 Gertrud	18 Edvard, Edmund	19 Josef, Josefine
22 Kennet, Kent	23 Gerda, Gerd	24 Gabriel, Rafael	25 <i>Skärtorsdagen Väffeldagen</i>	26 Emanuel <i>Långfredagen</i>
29 Jonas, Jens <i>Annandag påsk</i>	30 Holger, Holmfrid	31 Ester, Noa	LAGKÄNSLA OCH FAIR PLAY Varför är fair play bäst när man spelar lagsport? För att man får mer speltid, för att lagmedlemmarna lutar på varandra, för att man tänker på spelet istället.	

Lördag	Söndag
6 Ebba, Ebbe	7 Camilla
13 Greger	14 Matilda, Maud
20 Joakim, Kim <i>Vårdagjämning</i>	21 Bengt
27 Rudolf, Ralf <i>Påskafton</i>	28 Malkolm, Morgan <i>Påskdagen</i> 🇸🇪 <i>Jungfru Marie bebödsdag Sommartid</i>

Se hela bilden på webben!

**RITA EN TECKNING**

Rita en teckning i A4-format som beskriver fördelarna med att åka kollektivt – gärna med bildtext. Ett urval av alla inskickade bidrag skickas vidare till de arbetsplatser som stöder Trafikkalendern i din kommun. Läs mer på webben!

SKICKA

- Klassvis senast 31 mars
- Uppge skola, klass, lärare, adress, telefon och e-post på kuvertet

VINN

- 1 klass vinner 2000 kr
- 1 klass vinner 1500 kr
- 1 klass vinner 1000 kr

Vinnarna presenteras på webben den 9 april

VINN PENGAR TILL KLASSEN!

Gå in på webben och gör månadens quiz om IDROTT OCH HÄLSA, denna månad med fokus på LAGKÄNSLA OCH FAIR PLAY.

Hammarby fabriksväg 25, 120 30 Stockholm
☎ 08 - 506 618 50, info@trafikkalendern.se
www.trafikkalendern.se

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
13	KONDITION Din kropp är en slags nästan helautomatisk maskin. Max en tiondel av allt som kroppen gör sker genom vår egen vilja. Resten sköter kroppen genom det så kallade autonoma nervsystemet. Både hjärtat och lungorna arbetar utan att vi tänker på det. Läs mer om KONDITION på trafikkalendern.se			1 Harald, Hervor	2 Gudmund, Ingemund
14	5 Irene, Ija	6 Vilhelm, William	7 Irma, Irmelin	8 Nadja, Tanja	9 Otto, Ottilia
15	12 Liv	13 Artur, Douglas	14 Tiburtius	15 Oliver, Olivia	16 Patrik, Patricia
16	19 Olaus, Ola	20 Amalia, Amelie, Emelie <i>Polkagrärens dag</i>	21 Anneli, Annika	22 Allan, Glenn	23 Georg, Göran
17	26 Teresa, Terese	27 Engelbrekt	28 Ture, Tyra	29 Tyko	30 Mariana <i>Valborgsmässoafton</i> <i>Konungens födelsedag</i>

Lördag	Söndag
3 Ferdinand, Nanna	4 Marianne, Marlene
10 Ingvar, Ingvor	11 Ulf, Ylva
17 Elias, Elis	18 Valdemar, Volmar
24 Vega	25 Markus
Vad händer när du tränar kondition? Hjärtat stärks och klarar att pumpa mer blod. Lungorna blir bättre på att ta upp syre som transporteras bättre. Mängden blod ökar och du blir mindre andfådd.	

Se hela bilden på webben!

**AKTIVA VECKAN**

Välkommen att delta i Trafikkalenderns hälsofrämjande aktivitet - *Aktiva veckan*. Välj ut en valfri vecka mellan den 5 april - 14 maj och samla poäng genom att sätta klassen i rörelse. Cykla, gå, spring eller rör på er på något annat sätt. Anmälan öppnar den 18 januari. Läs mer på webben!

DELTA

- Anmälan via webben
- Aktiviteten pågår 5 april - 14 maj

VINN

- Prispengar till klassen
- Utlottningspriser

Vinnarna presenteras på webben den 21 maj

VINN PENGAR TILL KLASSEN!

Gå in på webben och gör månadens quiz om IDROTT OCH HÄLSA, denna månad med fokus på KONDITION.

Hammarby fabriksväg 25, 120 30 Stockholm
 ☎ 08 - 506 618 50, info@trafikkalendern.se
www.trafikkalendern.se

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag
17	VATTENSÄKERHET Knappt hälften av världens vuxna kan simma. I Sverige kan de flesta vuxna simma, men ungefär var femte vuxen kan det inte. Ett land som utmärker sig är Island. Där kan nästan alla, både vuxna och barn simma. Läs mer om VATTENSÄKERHET på trafikkalendern.se				
18	3 John, Jane	4 Monika, Mona	5 Gotthard, Erhard	6 Marit, Rita <i>Kristi Himmelsfärd dag</i>	7 Carina, Carita
19	10 Esbjörn, Styrbjörn	11 Märta, Märta	12 Charlotta, Lotta	13 Linnea, Linn	14 Halvard, Halvar
20	17 Rebecka, Ruben <i>Annandag pingst Norges nationaldag</i>	18 Erik	19 Maj, Majken	20 Karolina, Carola	21 Konstantin, Conny
21	24 Ivan, Vanja	25 Urban	26 Vilhelmina, Vilma	27 Beda, Blenda	28 Ingeborg, Borghild
22	31 Petronella, Pernilla	På vissa platser vid havet kan det bildas strömmar. Det kan vara riskfyllt och olämpligt att bada på sådana ställen. Om du ändå fastnar i en ström ska du inte försöka simma mot strömmen. Låt dig istället föras med en bit ut och försök sedan simma i en annan riktning tills du kommit ur strömmen. Då är det lättare att simma in mot stranden igen.			

Lördag	Söndag
1 <i>Valborg Första maj</i>	2 Filip, Filippa
8 Åke	9 Reidar, Reidun <i>Europadagen</i>
15 Sofia, Sonja <i>Pingstafton</i>	16 Ronald, Ronny <i>Pingstdagen</i>
22 Hemming, Henning	23 Desideria, Desirée
29 Yvonne, Jeanette <i>Veterandagen</i>	30 Vera, Veronika <i>Mors dag</i>
"Vatten är drivkraften överallt i naturen." <i>Leonardo da Vinci</i>	

Se hela bilden på webben!



LÄGG ETT PUSSEL

På webben finns två pussel med olika svårighetsgrad. Temat är barnens närmiljö. Välj själv om du vill skicka in lösningen på både eller bara det ena.
Läs mer på webben!

SKICKA

- Senast 31 maj
- Via formulär på webben

VINN

- 2 elever vinner ett spel
- 2 elever vinner en bok
- 2 elever vinner en sportpryl

Vinnarna presenteras på webben den 4 juni

VINN PENGAR TILL KLASSEN!

Gå in på webben och gör månadens quiz om IDROTT OCH HÄLSA, denna månad med fokus på VATTENSÄKERHET.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
22	71% av jordens yta är täckt av vatten.	1 Gun, Gunnel	2 Rutger, Roger	3 Ingemar, Gudmar	4 Solbritt, Solveig
23	7 Robert, Robin	8 Eivor, Majvor	9 Börje, Birger	10 Svante, Boris	11 Bertil, Berthold
24	14 Håkan, Hakon	15 Margit, Margot	16 Axel, Axelinea	17 Torborg, Torvald <i>Islands nationaldag</i>	18 Björn, Bjarne
25	21 Alf, Alvar <i>Sommarsolstånd</i>	22 Paulina, Paula	23 Adolf, Alice	24 <i>Johannes döparens dag</i>	25 David, Salomon <i>Midsommarafton</i>
26	28 Leo	29 Peter, Petra	30 Elof, Leif	Plasträp i haven är ett växande miljöproblem. Men organisationer som <i>The Ocean Cleanup</i> menar att det mesta går att samla in och återvinna. De gör det med hjälp av enorma "plast-trålar", och genom att hindra plast från att komma ut i havet via världens stora floder.	

Lördag	Söndag
5 Bo <i>Danmarks nationaldag</i>	6 Gustav, Gösta <i>Sveriges Nationaldag</i> 🇸🇪 <i>Svenska flaggens dag</i>
12 Eskil	13 Aina, Aino
19 Germund, Görel	20 Linda
26 Rakel, Lea <i>Midsommardagen</i> 🇸🇪	27 Selma, Fingal
"Överallt där det finns en människa, finns det en möjlighet till en värlig handling." <i>Seneca</i>	

Se hela bilden på webben!



SOMMARLOV = MASSOR AV BAD! FÖLJ RÅDEN SÅ KAN DU KÄNNA DIG TRYGGARE I VATTNET!

- Tala om vart du skall och när du tror att du kommer tillbaka.
- Ta reda på var du kan hitta livräddningsutrustning.
- Ha alltid sällskap med dig när du badar.
- Ha hela tiden uppsikt över varandra.
- Gå försiktigt på brygga, klippa eller bassängkant.
- Hoppa och dyk bara om det är tillräckligt djupt.
- Simma längs strand eller brygga.
- Knuffa aldrig i någon eller håll fast någon i vattnet.
- Ropa bara på hjälp när du verkligen behöver.
- Använd förlängda armen om du behöver hjälpa någon upp ur vattnet.
- 112 är lätt att slå.



**Svenska
Livräddningssällskapet**

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
26	Sommarlovet kan vara den tid på året då din hjärna växer och utvecklas som mest. När du får vila en period börjar du "dagdrömma". Hjärnan får chans att koppla ihop gamla kunskaper med nya idéer. Många stora upptäckter har skett under vila och inte under arbete.			1 Aron, Mirjam	2 Rosa, Rosita	3 Aurora	4 Ulrika, Ulla
27	5 Laila, Ritva	6 Esaias, Jessika	7 Klas	8 Kjell	9 Jörgen, Örjan	10 André, Andrea	11 Eleonora, Ellinor
28	12 Herman, Hermine	13 Joel, Judit	14 Folke <i>Kronprinsessans födelsedag 🇸🇪</i>	15 Ragnhild, Ragnvald	16 Reinhold, Reine	17 Bruno	18 Fredrik, Fritz
29	19 Sara	20 Margareta, Greta	21 Johanna	22 Magdalena, Madeleine	23 Emma	24 Kristina, Kerstin	25 Jakob
30	26 Jesper	27 Marta	28 Botvid, Seved	29 Olof	30 Algot	31 Helena, Elin	"Naturen är källan till all sann kunskap." <i>Leonardo da Vinci</i>

Se hela bilden på webben!



ALLEMANSRÄTTEN GER OSS TILLÅTELSE ATT VISTAS I OCH NJUTA AV NATUREN

Tänk på att visa hänsyn och varsamhet –
"inte störa, inte förstöra"

Allemansrätten TILLÅTER att vi:

- Gör upp eld om det inte råder eldningsförbud
- Vistas i naturen utom på tomter eller odlad mark
- Plockar bär, svamp och blommor som ej är fridlysta
- Ror, seglar och paddlar på annans vatten
- Fiskar med handredskap i allmänt vatten
- Tältar 1–2 nätter utan att fråga markägaren om lov

Allemansrätten TILLÅTER INTE att vi:

- Tar fågelbon eller fågelägg
- Bryter grenar av levande träd och buskar
- Skräpar ner på land eller till sjöss
- Släpper hunden fritt mellan 1 mars – 20 augusti
- Går över odlade marker eller privata tomter
- Eldar direkt på klipphöllar

LANDSKAPSSYMBOLER

Landskap	Blomma	Djur	Insekt	Fisk	Svamp	Fågel	Sten
Blekinge	Ek/kungsljus	Ekoxe	Ekoxe	Torsk	Jätteticka	Nötväcka	Kustgnejs
Bohuslän	Vildkaprifol	Knubbsäl	Myskbock	Makrill	Ängsvaskivling	Strandskata	Bohusgranit
Dalarna	Blålocka	Berguv	Violettkantad guldvinge	Elritsa	Sandsopp	Berguv	Dalaporfyr
Dalsland	Förgätmigej	Korp	Aspfjäril	Hornsimpa	Smörsopp	Korp	Kvartsit
Gotland	Murglöna	Igelkott	Riddarskinnbagge	Piggar	Jordstjärna	Halsbandsflugsnappare	Hoburgskalksten
Gästrikland	Liljekonvalj	Tjäder	Hagtornsfjäril	Strömming	Fjällig Taggsvamp	Storlom	Gävlesandsten
Halland	Härginst	Lax	Ollonborre	Lax	Blodsopp	Pilgrimsfalk	Charnockit
Hälsingland	Lin	Lodjur	Svavelgul höfjäril	Id	Blek Taggsvamp	Slaguggla	Dellenit
Härjedalen	Mosippa	Björn	Fjällvickerblåvinge	Harr	Gulkremla	Kungsörn	Ögongnejs
Jämtland	Brunkulla	Älg	Stormhattshumla	Öring	Blodriskä	Hökuggla	Tälsten
Lappland	Fjällsippa	Fjällräv	Högnordisk höfjäril	Röding	Tegelsopp	Blåhake	Apatitjärnmalm
Medelpad	Gran	Skogshare	Mnemosynefjäril	Abborre	Fårticka	Korsnäbb	Alnöit
Norrbotten	Åkerbär	Lavskrika	Praktsammetslöpare	Siklöja	Stenmurkla	Sångsvan	Gabbro
Närke	Gullviva	Hasselmus	Vassmosaiksända	Benlöja	Stolt Fjällskivling	Gulsparr	Dolomitmarmor
Skåne	Prästkrage	Kronhjort	Bokskogslöpare	Äl	Ängschampinjon	Glada	Flinta
Småland	Linnea	Utter	Bålgeting	Mal	Koralltaggsvamp	Taltrast	Röd Växjögranit
Södermanland	Vit näckros	Fiskgjuse	Strimlus	Braxen	Svart Trumpetsvamp	Fiskljuse	Granatådergnejs
Uppland	Kungsängslilja	Havsörn	Cinnoberbagge	Asp	Karl Johan	Havsörn	Hälleflinta
Värmland	Skogsstjärna	Varg	Brun gräsfjäril	Nors	Sotvaskivling	Smålom	Kyanitkvartsit
Västerbotten	Kung Karls spira	Storspov	Större svartbagge	Flodnejonöga	Rynkad Tofsskivling	Blå Kärrhök	Kopparkismalm
Västergötland	Ljung	Trana	Alkonblåvinge	Lake	Scharlakansröd vaxkivling	Trana	Platådiabas
Västmanland	Mistel	Rådjur	Boknätfjäril	Gös	Trattkantarell	Tofsmes	Kvartsbandad blodstensmalm
Ängermanland	Styvmorsviol	Bäver	Stor hornstekel	Sik	Sillkremla	Gråspett	Nordingrågranit
Öland	Ölandssolvända	Näktergal	Roseningad gräshoppa	Skrubbskädda	Värnusseron	Näktergal	Ortoceralkalksten
Östergötland	Blåklint	Knölsvan	Läderbagge	Gädda	Kantkremla	Knölsvan	Kolmårdsmarmor

Sveriges folkräkaste tätorter

Här räknar man alla områden där hus och vägar sitter ihop och känns som samma stad. Då kan det ibland bli så att flera kommuner räknas tillsammans.

	Stad	Invånare
1	Stockholm	1 652 895
2	Göteborg	674 529
3	Malmö	339 316
4	Uppsala	174 982
5	Upplands Väsby/Sollentuna	156 517
6	Västerås	131 643
7	Örebro	128 658
8	Linköping	116 851
9	Helsingborg	116 029
10	Jönköping	103 032

Sveriges folkräkaste kommuner

En kommun är ett område med egen kommunledning som ansvarar för till exempel skolor, bibliotek och lekplatser. Här räknas varje kommun för sig.

	Kommun	Invånare
1	Stockholm	999 239
2	Göteborg	613 278
3	Malmö	367 924
4	Uppsala	249 726
5	Linköping	168 714
6	Västerås	161 240
7	Örebro	160 687
8	Helsingborg	152 776
9	Jönköping	148 152
10	Norrköping	144 904

Sveriges största kommuner

Här jämför man hur stora kommunerna är till ytan, oavsett hur många som bor där. Statistiken bygger på SCB:s uppgifter om landareal för Sveriges kommuner.

	Kommun	Areal i km ²
1	Kiruna	19 307
2	Jokkmokk	17 719
3	Gällivare	15 809
4	Arjeplog	12 636
5	Härjedalen	11 345
6	Strömsund	10 523
7	Vilhelmina	8 094
8	Pajala	7 910
9	Sorsele	7 411
10	Storuman	7 342

Sveriges största sjöar

Sverige är ett av de länder i världen med flest insjöar, ungefär 100 000. De täcker ungefär 9% av landets yta. Listan visar vilka av Sveriges sjöar som är störst till ytan.

	Sjö	Ca areal i km ²
1	Vänern	5 450
2	Vättern	1 886
3	Mälaren	1 073
4	Hjälmaren	464
5	Storsjön	458
6	Torneträsk	331
7	Siljan	293
8	Hornavan	262
9	Akkajaure	260
10	Uddjaure	249

Sveriges djupaste sjöar

De flesta sjöar är grunda jämfört med sin storlek. I genomskärning skulle deras vattenmassa se ut som en tunn skiva. Men det finns mycket djupa sjöar, ofta bildade genom sprickor i berggrunden.

	Sjö	Maxdjup m
1	Hornavan	210
2	Torneträsk	168
3	Storuman	148
4	Stor-Blåsjön	145
5	Vojmsjön	144
6	Stor-Rensjön	138
7	Virihauve	134
8	Siljan	134
9	Kultsjön	128
10	Vättern	128

Sveriges längsta vattendrag

Sverige har ett stort antal vattendrag (bäckar, åar, älvar). Deras sammanlagda längd skulle räckas mer än tio varv runt jorden.

	Vattendrag	Längd i km
1	Göta älv/Klarälven	746
2	Dalälven	557
3	Torneälven	545
4	Umeälven	477
5	Kalixälven	472
6	Luleälven	470
7	Vindelälven	467
8	Ängermanälven	460
9	Ljusnan	451
10	Indalsälven	431

Sveriges högsta berg

Sveriges fjällkedja kallas Skanderna. Den bildades när två kontinenter kolliderade för 400 miljoner år sedan. Listan visar toppens höjd (fast berg, ej is) i meter över havsytan (M ö h).

	Berg	M ö h
1	Kebnekaise Nordtoppen	2 097
2	Kebnekaise Sydtoppen	2 090
3	Sarektjåkkå Stortoppen	2 089
4	Kaskasatjåkkå	2 076
5	Sarektjåkkå Nordtoppen	2 056
6	Kaskaspakte	2 043
7	Sarektjåkkå Bucht-toppen	2 030
8	Sarektjåkkå Sydtoppen	2 023
9	Akka Stortoppen	2 013
10	Pärtetjåkkå	2 008

Sveriges största öar

Listan visar öar med tydlig geografisk avgränsning. Områden där avgränsningen är en definitionsfråga (såsom Södertörn och Svartsjölandet) har inte tagits med.

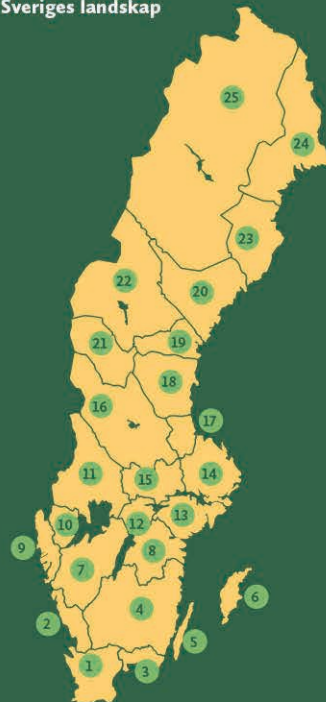
	Ö	Areal i km ²
1	Gotland	2 994
2	Öland	1 347
3	Orust	346
4	Hisingen	199
5	Värmdö	181
6	Tjörn	147
7	Vaddö/Björkö	130
8	Färö	113
9	Gräsö	93
10	Ljusterö	62

Sveriges högsta byggnader

Listan visar byggnader som bostadshus, hotell, kontor och liknande, ej master och tekniska anläggningar. Master, antenner eller motsvarande som är monterade på byggnaden räknas inte med.

	Byggnad	Höjd m
1	Karlartornet – Göteborg	246
2	Turning Torso – Malmö	190
3	Citygate – Göteborg	144
4	Kista Science Tower – Stockholm	124
5	Norra Tornen – Stockholm	120
6	Kista Torn – Stockholm	117
7	Victoria Tower – Stockholm	117
8	The Point – Malmö	110
9	Kineum – Göteborg	110
10	Hotell Draken – Göteborg	104

Sveriges landskap



- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 Skåne | 14 Uppland |
| 2 Halland | 15 Västmanland |
| 3 Blekinge | 16 Dalarna |
| 4 Småland | 17 Gästrikland |
| 5 Öland | 18 Hälsingland |
| 6 Gotland | 19 Medelpad |
| 7 Västergötland | 20 Ängermanland |
| 8 Östergötland | 21 Härjedalen |
| 9 Bohuslän | 22 Jämtland |
| 10 Dalsland | 23 Västerbotten |
| 11 Värmland | 24 Norrbotten |
| 12 Närke | 25 Lappland |
| 13 Södermanland | |

EN SÄKER CYKEL

Måste finnas enligt lag

Måste finnas vid cykling i mörker

Bra att ha på cykeln

Ringklocka

Broms

Lås och
namnskylt

En röd reflex samt lykta med rött ljus som tydligt kan ses på ett avstånd av 300 meter. Baklyktan får vara blinkande om den blinkar med minst 200 blinkningar per minut.

En vit reflex samt strålkastare med vitt eller gult ljus, eller en lykta med vitt eller gult ljus som tydligt kan ses på ett avstånd av 300 meter.

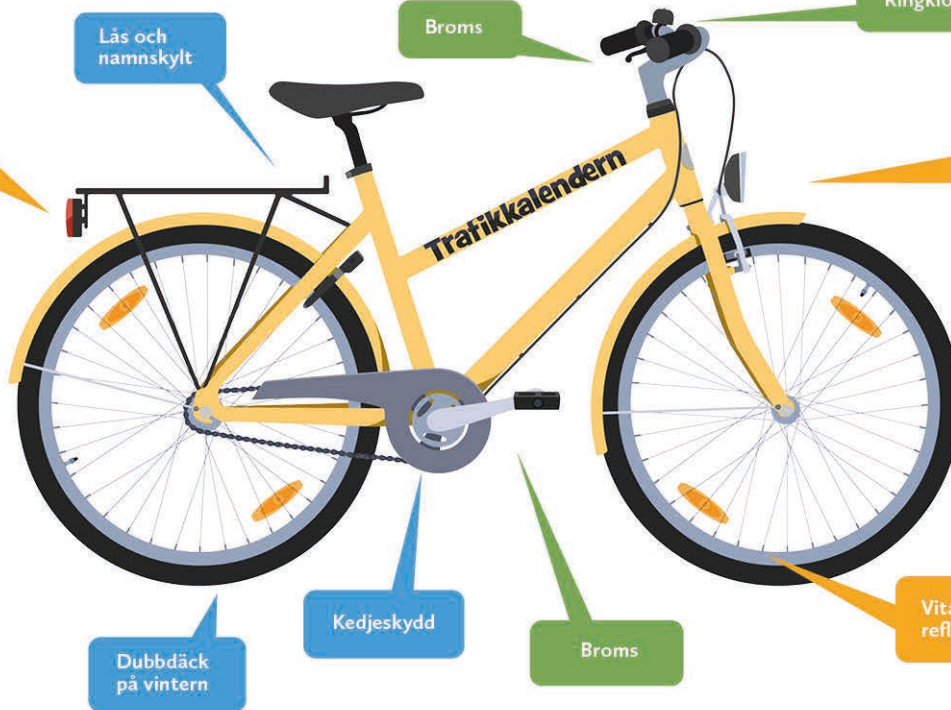
HJÄLMLAG
Enligt lag ska ungdomar under 15 år använda hjälm när de cyklar eller blir skjutsade på en cykel. Men framför allt: Det är smart med hjälm.

Dubbdäck
på vintern

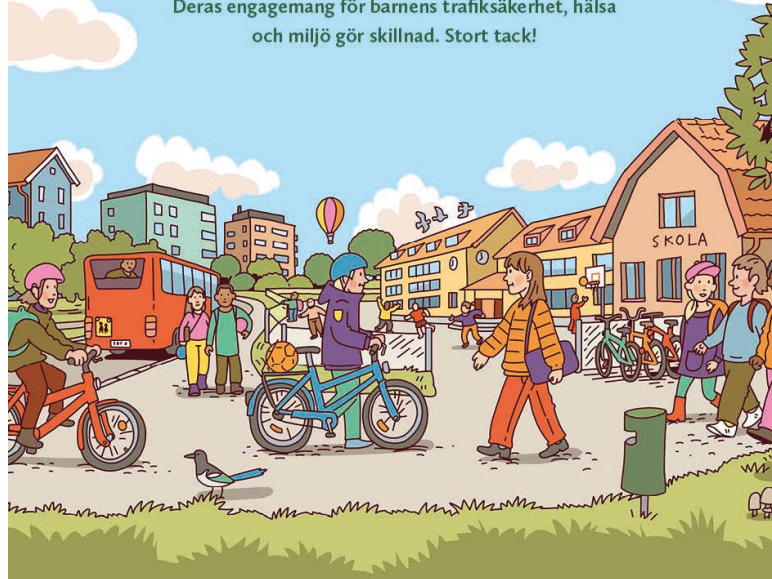
Kedjeskydd

Broms

Vita eller orangefärgade
reflexer åt sidorna



Tack vare samarbetet med kommuner,
det lokala näringslivet och andra organisationer kan
Trafikkalenderns material tillhandahållas kostnadsfritt
till skolorna. De bidrar även genom att sprida information
om barns utsatthet i trafiken till medarbetare och kunder.
Deras engagemang för barnens trafiksäkerhet, hälsa
och miljö gör skillnad. Stort tack!



Vi bygger cykelvägar för vi vet att cykling ger dig frisk luft, starka ben och god kondition. Dessutom är det bra för miljön!



Läs mer på norrtaelje.se

NORRTÄLJE
KOMMUN



Vi erbjuder dig en hållbar och trygg kollektivtrafik.



SCANIA

SCANIA SVERIGE AB • SIKAVÄGEN 1, NORRTÄLJE

**AB KARL HEDIN
BYGGHANDEL**

Görlavägen 3, Norrtälje • tel. 0176-188 84
www.abkarlhedin.se

C R A M O

Barn och ungdomar är det värdefullaste vi har, därför är vi rädda om er!

Cramo Norrtälje • tel. 0176-102 20

Gå på grönt.

Välj fjärrvärme.

Norrtälje Energi

norrtaeljeenergi.se

**Spara för
barnens
framtid**



Handelsbanken

Norrtälje
0176-26 74 70
norrtaelje@handelsbanken.se



Lundins Transporter AB • tel. 0176-135 13 • lundinstransporter.se



**BEIJER
BYGGMATERIAL**

Gäddvägen 12, 761 41 Norrtälje
tel. 075-241 29 00 • beijerbygg.se

BARNEN OCH MILJÖN ÄR VÅR FRAMTID

BYGGMAX®

**Bra billiga
byggvaror**



Storstensvägen 3, 761 53 Norrtälje
0771-89 00 89 • www.byggmax.se

Genom kunskap kan vi tillsammans göra både Sverige och trafiken tryggare.



Var rädd om dig i trafiken!

**ICA
KVANTUM Flygfyren**

ÖPPET ALLA DAGAR 7-22