

**Lærerveiledning:** Refleksdagen, - du og jeg skal skinne!  
**Passer for:** 1. trinn  
**Dag:** 15. oktober  
**Tidspunkt:** kl.10:00-11:45  
**Varighet:** 45 min digital undervisning



**Refleksdagen, - du og jeg skal skinne! er et ekstratilbud til alle førsteklassinger. Den 15.oktober skal dere få være med på digital refleksdemonstrasjon, reflekssang og refleksdans.**

Det er viktig å vise barna hvorfor vi må bruke refleks når vi er ute og går eller leker i mørket. To formidlere fra INSPIRIA vil gjennomføre live sending av refleksdagen hvor de vil ha samtaler om bruken av refleks, hvordan en refleks virker og innføre bekrepet reflekspoliti. I tillegg vil de vise frem INSPIRIA`s egen reflekssang og dans «Du skinner». I uke 41 vil alle skolene i Østfold få utdelt refleksvester som hver klasseleder skal gi ut til barna under live-sendingen den 15.oktober. Barna kan ta med seg refleksvestene hjem til eget bruk etter Refleksdagen.

Det beste er at elever og lærere er godt forberedt til Refleksdagen, og vi oppfordrer lærerne til aktivt å ta del i opplegget sammen med elevene.

Ved å utføre for- og etterarbeidet til refleksdagene vil elevenes læringsutbytte økes, og lærerne vil kunne benytte aktivitetene som et verktøy til å nå konkrete mål i kunnskapsløftet. Vi oppfordrer derfor alle til å gjøre for- og etterarbeidet som du finner i denne lærerveiledningen.

## Forarbeid

### 1. Reflekssang

Øv på vår reflekssang! Når barna er med på live-sendingen den 15.oktober, på selveste nasjonale Refleksdagen vil vi synge den sammen. Da er det veldig fint om elevene kjenner litt til sangen fra før. Lydfilen finner du ved å søke «Du skinner» på Spotify. Vi gleder oss til å synge med dere!

## **DU SKINNER**

*Vokal og Tekst: Thor Erling Gulbrandsen*

*Melodi: Thor Erling Gulbrandsen og Vegard Skau Hansen*

**Ta på reflekser og bli sett  
Og se deg i mørke blir så lett  
Stjerner som lyser rett og slett  
Å bruke reflekser det er rett**

**Ref**

**Når vi skal ut å gå  
Vi tar reflekser på  
Ja, alle store, små  
For vi skal skinne nå**

**Når man kjører i bilen på en vei  
Og kan se no som blinker foran seg  
Da svinger man unna, deg og meg  
Og vi smiler og vinker til et hei**

**Ref**

**Instumental**

**(Gjenta del 1, og avslutt med 2 ref.)**

**Ref**

**Når vi skal ut å gå  
Vi tar reflekser på  
Ja, alle store, små  
For vi skal skinne nå**

### 2. Refleksjakten

Gjennom flere år har vi sett at veldig mange har reflekser hjemme, men glemmer å finne de frem og bruke dem.

**Refleksjakten** går ut på å finne flest mulig reflekser hjemme hos seg selv. Alle elevene skal lete i skap, skuffer og på klær/ytterjakker. Hver elev teller antall reflekser som de finner, og du som lærer skriver ned antall reflekser for hver elev.

Finn gjennomsnittet for klassen og fortell oss formidlere på INSPIRIA enten på chaten på live-sendingen eller ved å sende en mail til [skole@inspiria.no](mailto:skole@inspiria.no). Skriv skole, klasse og antall.

**Den klassen med høyest gjennomsnitt av antall reflekser får premie!  
Premien er en helt gratis SykleGledeDag på INSPIRIA.**

## Etterarbeid

### 1. Refleksjakten fortsetter

Alle de refleksene elevene fant i hjemmet skal nå finne sin plass. Når de kommer hjem etter refleksdagene, er det fint at de oppfordres til å sette refleksene de fant i forarbeidet på yttertøyet til familien hjemme.

### 2. Besøk Trygg Trafikk sine hjemmesider

På Trygg Trafikk sine hjemmesider er det flere fine aktiviteter man kan gjøre som forarbeid eller etterarbeid.

[http://www.trafikkogskole.no/trafikk\\_og\\_skole/trafikkogskole/1-4\\_trinn](http://www.trafikkogskole.no/trafikk_og_skole/trafikkogskole/1-4_trinn)

### 3. Innendørs refleksdemonstrasjon

Bruk en mørk korridor, gymsal eller et klasserom. La elevene bruke lommelykter og lyse på forskjellige gjenstander. De kan lyse på mørke og lyse klær. Ulike typer refleks, ny og gammel refleks. Andre materialer som kan testes er aluminiumsfolie, metall, speil, glitter, skilt, nødutganger, refleksveststoff og annet reflekterende og ikke-reflekterende materiale.