

Alt for få bruker refleks når mørket kommer og det ønsker vi å endre på. Her finner du aktiviteter som kan brukes i barnehage, skole, idrettslag, borettslag, bedrifter og ikke minst hjemme.

Vi tror det ligger mange ubrukte reflekser rundt i de tusen hjem, og disse skal nå brukes. La barna lete fram nye og gamle reflekser hjemme, ta dem med på skolen eller i barnehagen, og tell refleksene. Så tas refleksene med hjem og henges på yttertøyet til både store og små.

Refleks gjør deg synlig i mørket! Den virker ikke når den ligger i skuffen!

For å forstå hvor viktig det er med refleks er det lurt å se hvordan refleks fungerer. Vis hvordan en refleks gjør deg synlig i mørket ved å arrangere en refleksdemonstrasjon. Det er flere måter å gjennomføre en slik demonstrasjon.

Demonstrasjonen bør foregå i skumring eller mørke. Velg et område uten særlig lys. Det er viktig at deltakerne står så nær lyskilden som mulig. Hvis dere bruker lommelykter, sørg for at alle har hver sin og be dem holde den foran nesa. La alle lyse i samme retning mot der det skal komme noen gående. La to eller flere personer komme gående mot lysene, minst en må gå med refleks og minst en må gå uten refleks. Hvor mange er det som kommer gående?

Demonstrasjonen bør foregå på et mørkt sted innendørs, for eksempel en mørk korridor, mørkt rom, klasserom eller gymsal. 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 sjekkes er aluminiumsfolie, stål, speil, glitter, skilt, nødutganger, refleksveststoff og annet reflekterende og ikke – reflekterende materiale.

Her en oppskrift på hvordan du kan gjennomføre refleksdemonstrasjon.

En refleksløype er en fin måte å illustrere hvor godt refleks vises i mørket.

Finn et trygt område hvor det er mørkt. Lag en løype med refleksbrikker festet i trær, busker etc. Deltakerne skal finne fram i løypa ved å bruke lommelykt og lyse seg fram fra refleks til refleks. Som tillegg til løypa kan deltakerne ha med seg svarark og løse oppgaver/rebuser underveis.

Det er viktig at deltakerne står så nær lyskilden som mulig. Når dere bruker lommelykter, sørg for at alle har hver sin og be dem holde den foran nesa. Eksperimenter gjerne med å flytte den rundt. En refleks reflekterer lyset direkte tilbake til lyskilden.

Tips! Før start kan personer med og uten refleks plasseres et stykke unna deltakerne (best med mørk bakgrunn). Lys mot personene med lommelykter eller billys. Deltakerne vil oppdage hvor virkningsfullt det er å ha på refleks i mørket.

Ikke alle reflekser er gode nok til at du blir sett i mørke. Så finn frem en lommelykt og gjør en enkel test, eventuelt sammen med barna.

La barna være med ut en tidlig morgen eller ettermiddag når det er litt mørkt ute. Ta med penn og papir og tell hvor mange av voksne og barn som bruker refleks når de kommer til barnehagen eller skolen. Del gjerne resultatet med foreldrene i etterkant. Ha fokus på refleks i perioden etter tellingen. Heng gjerne opp plakater om refleks og for eksempel dekorer garderoben med reflekser. Gjennomfør en ny telling en stund senere og se om det da er flere som bruker refleks. Har det hjulpet å ha fokus på tema refleks?

Hvordan virker en refleks? Lyser den av seg selv? Og hvordan ser den egentlig ut inni? Til denne aktiviteten trengt dere en hard og en myk refleks, som dere kan ødelegge.

Knus den harde refleksen og bruk et mikroskop eller forstørrelsesglass, for å se hvordan refleks ser ut på innsiden. Hvis dere ser nøye etter kan dere se at den harde refleks er bygget opp av bittesmå prismer som reflekterer, altså sender lyset tilbake til der det kommer fra når de blir lyst på.

Klipp og del opp en myk refleks. Bruk et mikroskop for å se hvordan det ser ut inne i. Hvis dere ser nøye etter kan dere se at den myke refleks er bygget opp av bittesmå glasskuler.

Se denne filmen for å lære om hvordan en refleks fungerer.

Ikke alle refleksvester er gode nok til at du blir sett i mørket. Etter noen vask kan refleks miste sin funksjon. Så det kan være lurt å teste om refleks fungerer med jevne mellomrom. Så finn frem en lommelykt og gjør en enkel test sammen med barna.

Les vår personvernerklæring