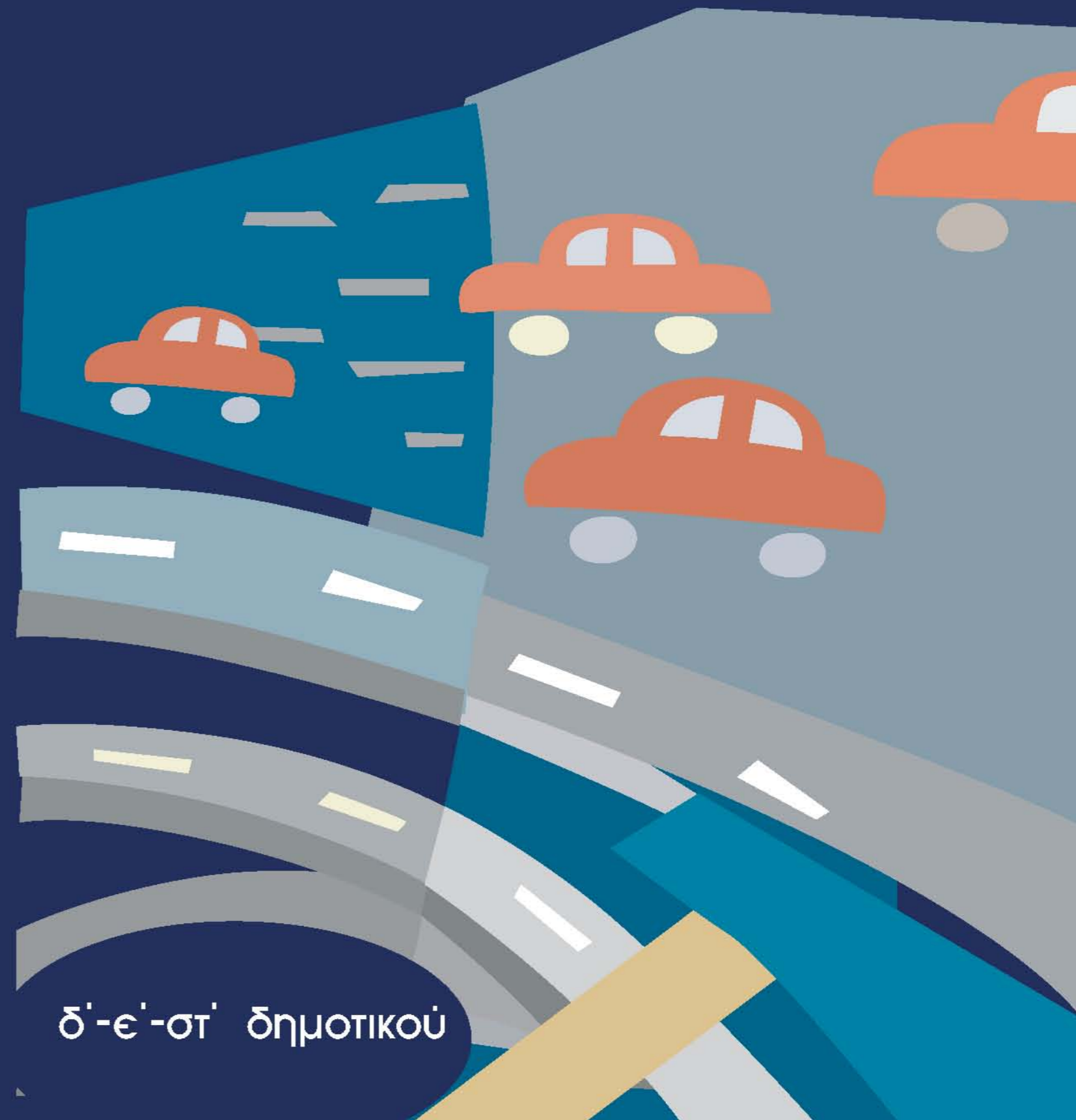


Σκέφτομαι,  
παρατηρώ,  
με ασφάλεια  
κυκλοφορώ



δ'-ε'-στ' δημοτικού

**Υπεύθυνοι έκδοσης:**



Κέντρο Έρευνας και Πρόληψης  
Παιδικών Ατυχημάτων (ΚΕΠΠΑ)



Ελληνική Εταιρία Κοινωνικής Παιδιατρικής  
και Προαγωγής της Υγείας

**Συγγραφείς:**

Ελένη Γερουλάνου  
Κατερίνα Στεφανάκου

**Εικονογράφηση:**

Χρήστος Ράλλης

**Δημιουργική επιμέλεια εντύπου:**

+ Minus

**Επιμέλεια έκδοσης:**

Ελένη Πετρίδου  
Άγης Τερζίδης



**Γεια σας παιδιά,  
είμαι ο.....  
Γνωρίζω τα πάντα για το  
πώς κυκλοφορούμε στο δρόμο.  
Έχω να σας πω πολλά.**

**Αρχίζουμε;**

- σελ. 2 **Οι 4 χρυσοί κανόνες**  
3 **Περπατώ σωστά στο πεζοδρόμιο**  
4 **Διασχίζω το δρόμο**  
5 **Όταν υπάρχουν παντού παρκαρισμένα οχήματα**  
6 **Διασχίζω το δρόμο από διάβαση με φανάρι**  
7 **Δυσκολία τροχοφόρων να φρενάρουν**  
8 **Λύσε το σταυρόλεξο**  
9 **Ακολουθώ την πιο ασφαλή διαδρομή**  
10 **Τρένο- Τραμ**  
11 **Συμπεριφέρομαι σωστά στο αυτοκίνητο**  
12 **Ο σωστός ποδηλάτης**  
13 **Πατίνια- skateboard**  
14 **Τα σήματα του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας- Κ.Ο.Κ.**  
16 **Τη νύχτα**  
17 **Τι έμαθα**  
18 **Βρες τα λάθη**

**Το βιβλίο αυτό ανήκει σι.....**

## Οι 4 χρυσοί κανόνες

Σταματώ...



...στην άκρη  
του πεζοδρομίου.

Ακούω...



...προσεκτικά  
εάν πλησιάζει κάποιο όχημα.

Κοιτώ...



...αριστερά, δεξιά και πάλι αριστερά  
για να δω εάν έρχεται κάποιο όχημα.

Διασχίζω...



...το δρόμο μόλις βεβαιωθώ  
ότι είναι άδειος.

-3-



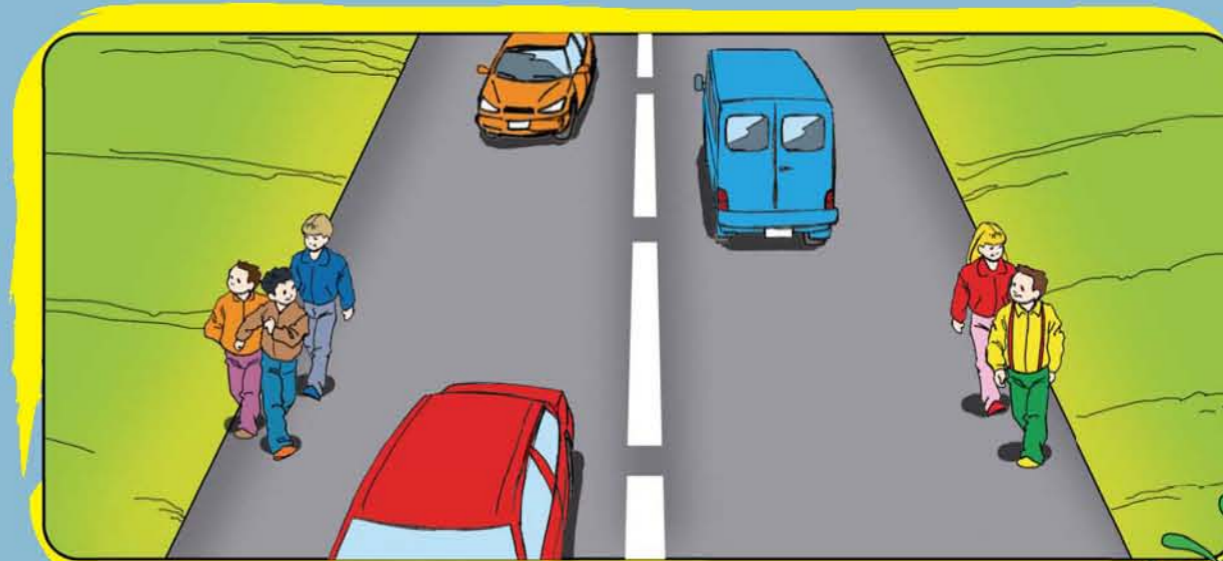
**Όπου υπάρχει πεζοδρόμιο:**

- ☺ Περπατώ στη μέσα πλευρά του πεζοδρομίου για να μην κινδυνεύω από τα οχήματα που κινούνται στο δρόμο.
- ☺ Δεν τρέχω και δεν παίζω στο πεζοδρόμιο.

**Όπου δεν υπάρχει πεζοδρόμιο:**

- ☺ Περπατώ στην αριστερή πλευρά του δρόμου για να βλέπω μπροστά μου τα οχήματα που έρχονται προς εμένα.
- ☺ Όταν είμαστε παρέα, περπατάμε ο ένας πίσω από τον άλλον.

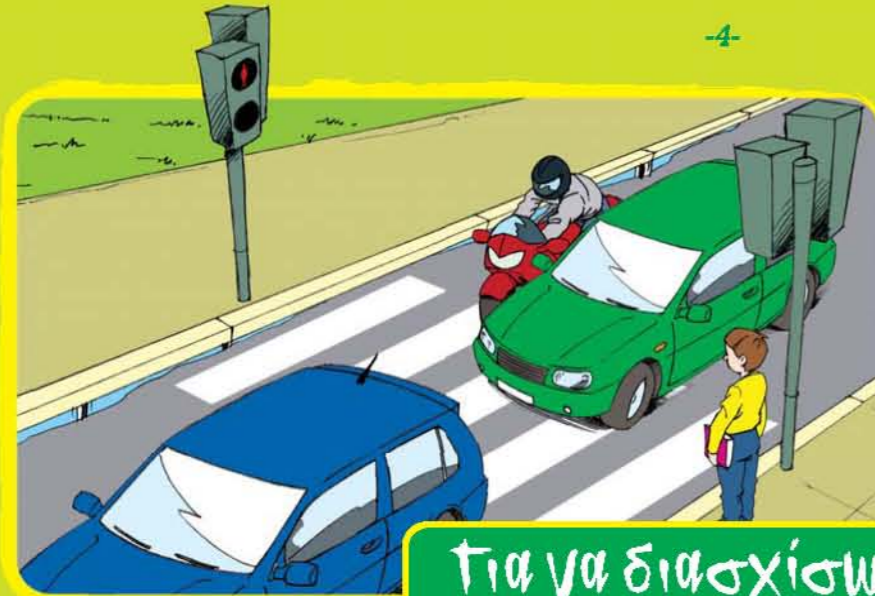
*Στην παρακάτω εικόνα δύο παρέες παιδιών πηγαίνουν στο σχολείο τους. Να κυκλώσεις την παρέα των παιδιών που βαδίζει σωστά στο δρόμο.*



**Τι έμαθα:**

Περπατώ πάντα στην μέσα πλευρά του πεζοδρομίου.  
Όπου δεν υπάρχει πεζοδρόμιο, περπατώ στην αριστερή πλευρά του δρόμου για να βλέπω μπροστά μου τα οχήματα που έρχονται.





## Για να διασχίσω το δρόμο...



### Προτιμώ να διασχίσω το δρόμο από:



Διάβαση πεζών με φανάρι

Διάβαση πεζών

Υπόγεια διάβαση

Πεζογέφυρα

Τροχονόμο

Σχολικό τροχονόμο

### Εάν δεν μπορώ να βρω ένα από τα παραπάνω:

- ⊗ Επιλέγω να σταθώ σε ένα σημείο όπου έχω καλή ορατότητα του δρόμου και με βλέπουν οι οδηγοί που έρχονται.
- ⊗ Δε διασχίζω το δρόμο πάνω σε στροφή, γιατί, δε βλέπω καθαρά τα οχήματα που έρχονται.

### Όταν βρω ασφαλές σημείο:



Κοιτώ Αριστερά, Δεξιά και πάλι Αριστερά.

Ξιλέγχω προσεκτικά και τις δύο κατευθύνσεις του δρόμου. Δε βιάζομαι.

### Διασχίζω

το δρόμο μόνο εάν βεβαιωθώ ότι τα οχήματα είναι μακριά μου και δεν κινδυνεύω. Δεν τρέχω γιατί μπορεί να πέσω.

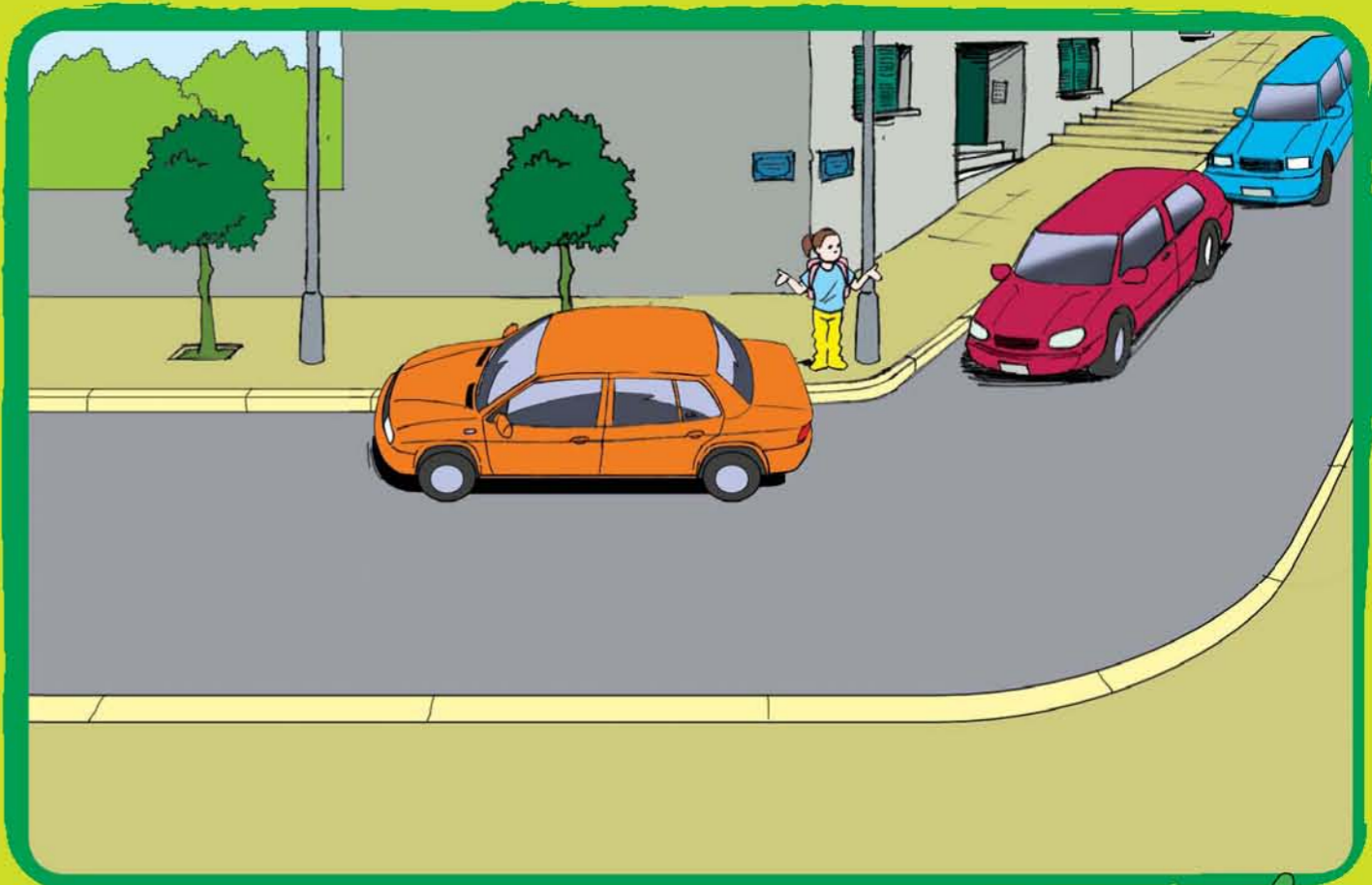
**Τι έμαθα:**

Για να διασχίσω το δρόμο, ακολουθώ τους 4 χρυσούς κανόνες.



- ⊗ Προσπαθώ να μη διασχίσω το δρόμο περνώντας ανάμεσα από παρκαρισμένα οχήματα.
- Εάν δεν μπορώ να κάνω αλλιώς:
- ⊗ Βεβαιώνομαι ότι δεν υπάρχει οδηγός στα παρκαρισμένα οχήματα έτοιμος να κάνει όποθεν ή να ξεκινήσει.
- ⊗ Στέκομαι ανάμεσα από τα δύο παρκαρισμένα οχήματα.
- ⊗ Προχωρώ μέχρι την εξωτερική τους πλευρά.
- ⊗ Σταματώ εκεί για να ελέγξω το δρόμο.

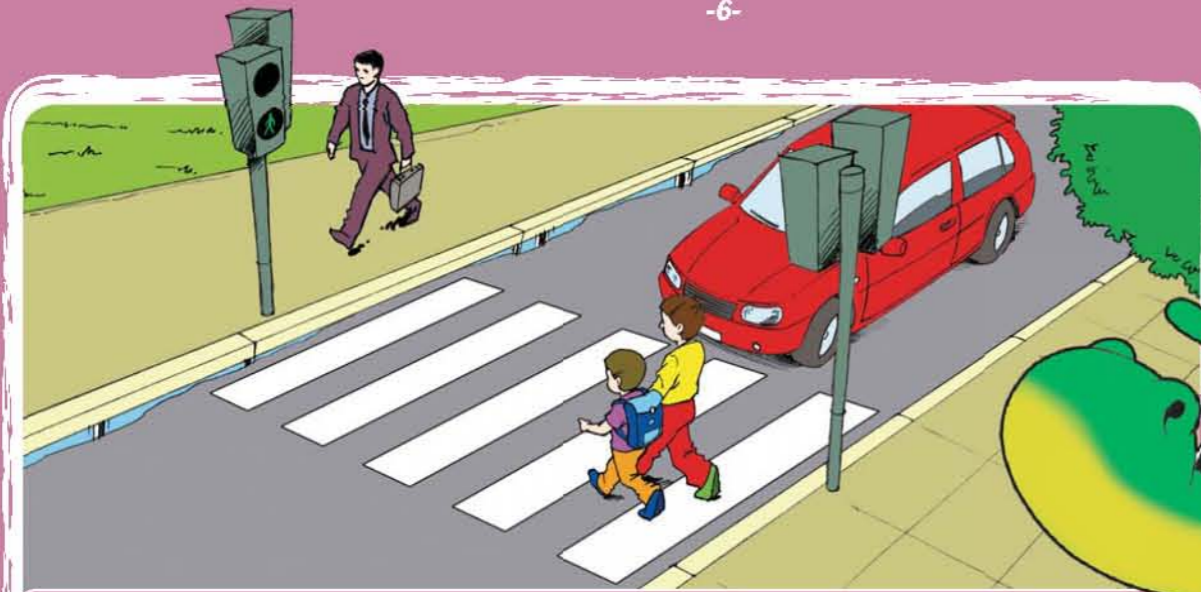
Στην παρακάτω εικόνα ζωγράφισε μία διάβαση πεζών για να δείξεις στη Δάφνη ποιο είναι το ασφαλέστερο σημείο για να περάσει το δρόμο.



**Τι έμαθα:**

Διασχίζω το δρόμο από σημείο όπου έχω καλή ορατότητα, όχι πάνω σε στροφή. Όταν υπάρχουν παρκαρισμένα οχήματα, στέκομαι στην εξωτερική τους πλευρά. Εδώ, μπορούν να με δουν οι διερχόμενοι οδηγοί και μπορώ να ελέγξω το δρόμο καλύτερα.





### Διασχίζω το δρόμο από διάβαση με φανάρι

Ακόμα και όταν το φανάρι είναι πράσινο για τους πεζούς, ελέγγω προσεκτικά το δρόμο.



Θυμάμαι ότι:

Υπάρχουν φανάρια, που έχουν ένα κουμπί στο στυλό τους και ανάβουν μόνο όταν ο πεζός πατήσει το κουμπί.

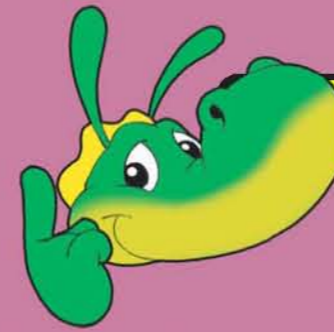
Μπορείς να βρεις τις δέκα κρυμμένες λέξεις;

ΥΛΩΙ ΛΕΛΕΓΧΩ ΚΑΚΙ ΔΙΥΛΩΙ Λ  
 ΑΤΩΨΛΚΜΙΖΥΑΤΩΡΙΨΑΤΩΨΛ  
 ΡΒΔ Ε ΡΟΘΕΘΕΩΘΕ ΑΕ ΡΟΘΕ Ρ  
 ΔΒΙ Ε Δ Ι ΛΞΑΚΟΥΩΓΣΣΔΒΣ Ε Δ  
 ΣΤΑΜΑΤΩΨΞΕ Δ Ι ΛΧΤΠΥΑΜΑ  
 ΘΙΒΥΛΩΠΕΖΟΔΡΟΜΙΟΘΕΕΥΛ  
 ΑΨΑ ΕΝΜΣ ΕΘΗΕΥΣ ΛΞΑΙ ΔΕΝ  
 ΩΙΣ ΜΜΙ Δ Ι ΜΕΘΑΚΥΩΧΩΨΛΟΒ  
 ΑΤΗΨΛΚΠΕΖΟΣ ΤΩΡΙΨΑΤΩΨΛ  
 ΡΟΘΕ ΡΟΘΕΘΕ ΦΑΝΑΡΙΘΟΘΕ Ρ

ΕΛΕΓΧΩ ΠΕΖΟΣ ΚΟΙΤΩ ΦΑΝΑΡΙ ΔΙΑΣΧΙΖΩ  
 ΣΤΑΜΑΤΩ ΑΚΟΥΩ ΔΙΑΒΑΣΗ ΠΕΖΟΔΡΟΜΙΟ ΚΡΑΣΠΕΛΟ

Τι έμαθα:

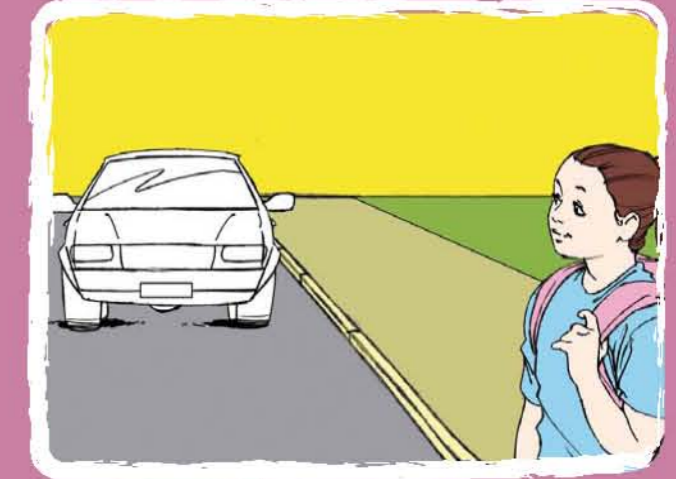
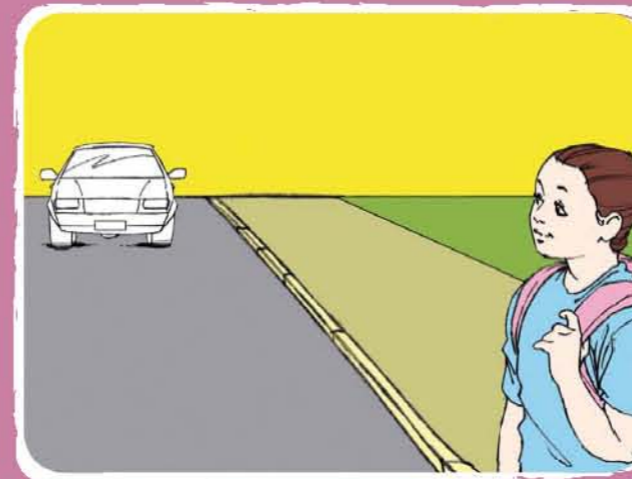
Ακόμα και όταν υπάρχει φανάρι, ελέγγω προσεκτικά το δρόμο.



### Δυσκολία τροχοφόρων να φρενάρουν.

Ένα όχημα που είναι μακριά μου μπορεί να μου φανεί μικρό και ακίνδυνο. Εάν, όμως, κινείται με μεγάλη ταχύτητα μπορεί να με πλησιάσει πολύ γρήγορα.

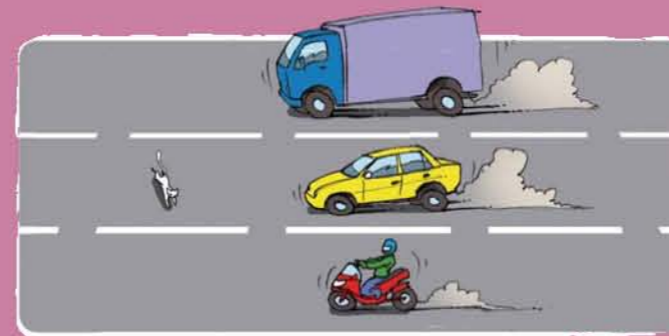
Χρωμάτισε με μία κόκκινη ξυλομπογιά το αυτοκίνητο που είναι πιο κοντά στη Δάφνη.



Έχω πάντα στο μυαλό μου ότι:

Όσο πιο μεγάλο και βαρύ είναι ένα όχημα, τόσο περισσότερο χρόνο χρειάζεται για να σταματήσει.

Τα παρακάτω οχήματα έχουν αναπτύξει την ίδια ταχύτητα. Ξαφνικά, πετάγεται μπροστά τους μία γάτα. Και τα τρία φρενάρουν ταυτόχρονα. Ποιο νομίζεις ότι θα σταματήσει πρώτο, ποιο δεύτερο, ποιο τρίτο;



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Τι έμαθα:

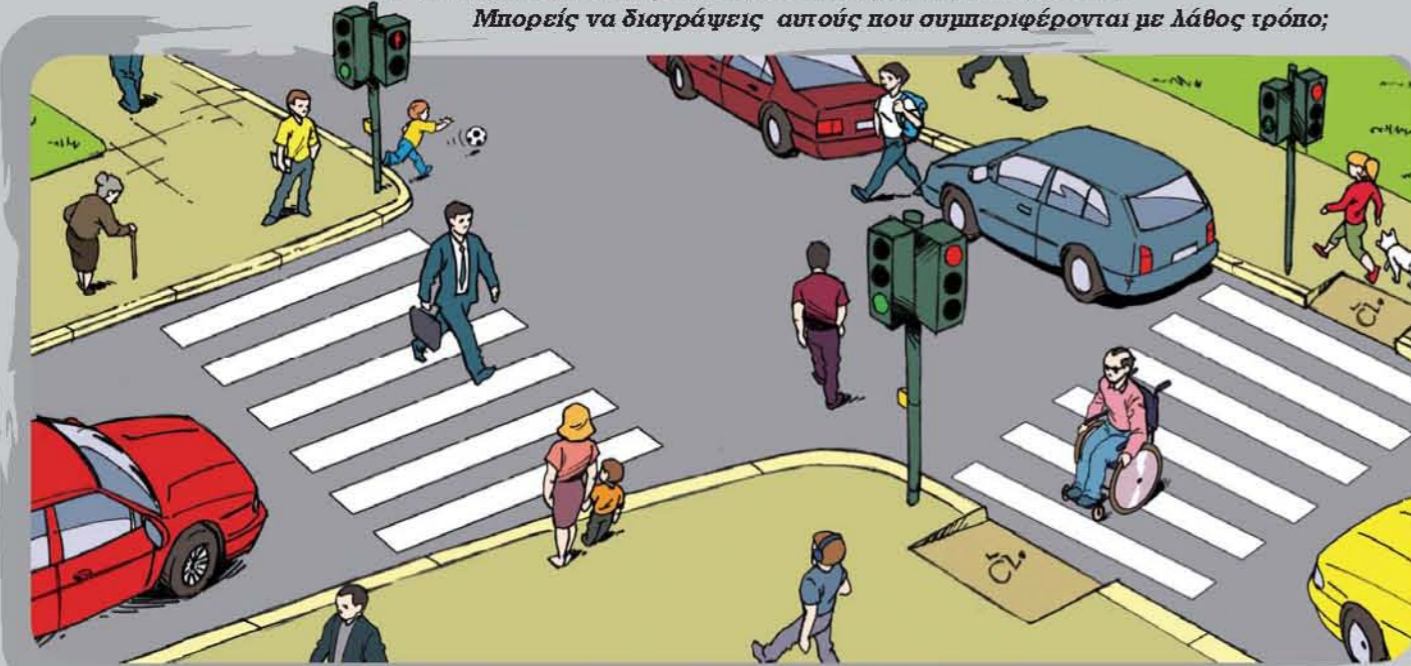
Δεν πετάγομαι ξαφνικά στο δρόμο γιατί:

Ένα μεγάλο και βαρύ όχημα ή ένα όχημα που τρέχει γρήγορα δεν μπορεί να σταματήσει εύκολα.

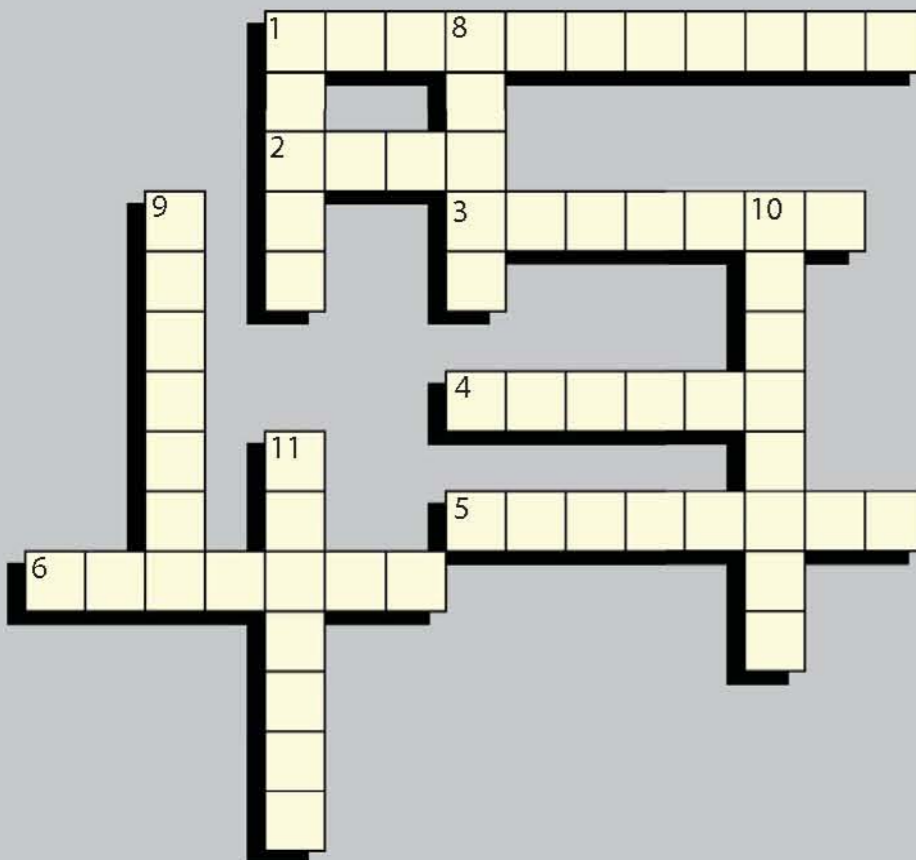
Μπορεί να τρομάξω τον οδηγό ενός διερχόμενου οχήματος και να προκαλέσω ατύχημα.



Σε αυτή την πόλη οι πεζοί δεν ξέρουν πώς να συμπεριφερθούν.  
Μπορείς να διαγράψεις αυτούς που συμπεριφέρονται με λάθος τρόπο;



Συμπλήρωσε το σταυρόλεξο.



**Οριζόντια:**

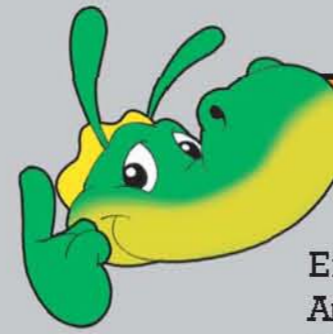
- 1) Ανοίγω την πόρτα του αυτοκινήτου από την πλευρά του .....
- 2) Τη φοράω πάντα στο αυτοκίνητο.
- 3) Δεν κάθομαι ποτέ στο αυτοκίνητο.
- 4) Το φοράω πάντα όταν κάνω ποδήλατο.
- 5) Το πράσινο ανθρωπάκι που μου λέει ότι μπορώ να διασχίσω το δρόμο.
- 6) Έχει άσπρες και μαύρες παράλληλες γραμμές.

**Κάθετα:**

- 1) Αυτός που περπατάει.
- 8 Είναι το αυτοκίνητο, το φορτηγό, το λεωφορείο.
- 9) Διάβαση κάτω από τη γη.
- 10) Οι χρυσοί κανόνες είναι.....
- 11) Το πρώτο πράγμα που κάνω όταν θέλω να διασχίσω το δρόμο.

Τι έμαθα:

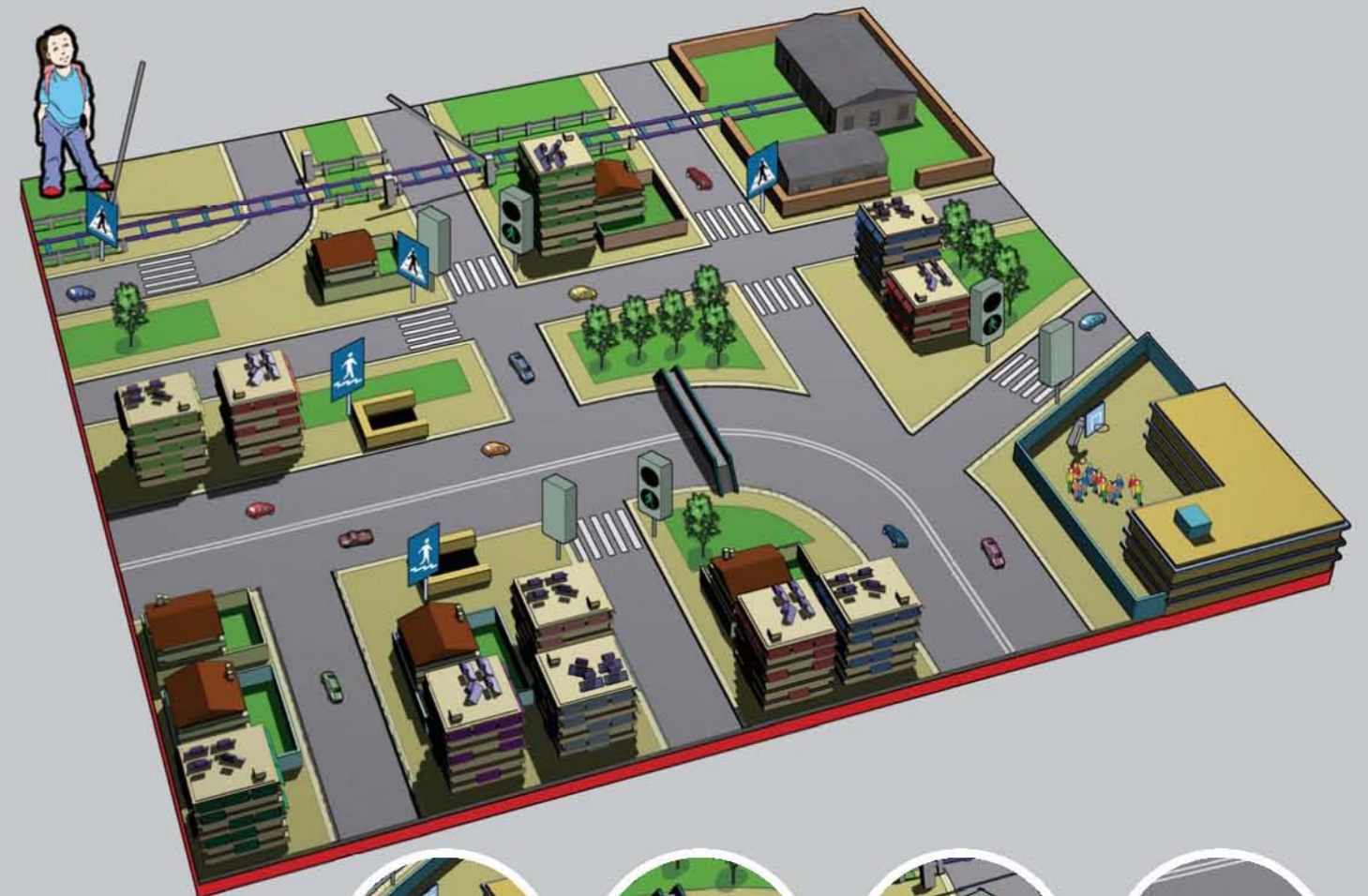
Όταν περπατώ στο δρόμο, έχω τα αυτιά μου και τα μάτια μου ανοικτά.



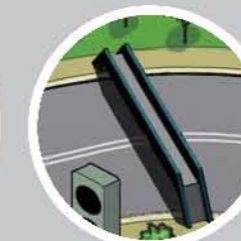
**Ακολουθώ την πιο ασφαλή διαδρομή.**

Είναι σημαντικό να γνωρίζω καλά τις διαδρομές που κάνω συχνά. Αποφεύγω τα επικίνδυνα σημεία και ακολουθώ πάντα την πιο ασφαλή διαδρομή για να φτάσω στον προορισμό μου.

Η Δάφνη θέλει να πάει από το σπίτι της στο σχολείο. Ποια είναι, κατά τη γνώμη σου, η πιο ασφαλής διαδρομή που μπορεί να ακολουθήσει; Σημείωσε την πορεία της με μία κόκκινη γραμμή. Να προτιμάς πάντα τους δρόμους που έχουν διαβάσεις.



Σχολείο



Πεζογέφυρα



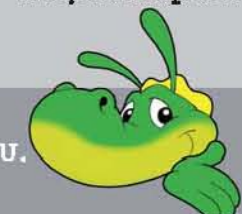
Διάβαση πεζών



Υπόγεια διάβαση

Τι έμαθα:

Διαλέγω την πιο ασφαλή διαδρομή για να φτάσω στον προορισμό μου. Η πιο σύντομη διαδρομή δεν είναι πάντα η πιο ασφαλής.



# Τρένο



Η διάβαση μπορεί να έχει:

- φανάρι που αναβοσβήνει.
- προειδοποιητικό ήχο.
- μπάρα που ανεβοκατεβαίνει.

Διασχίζω τις γραμμές του τρένου μόνο όταν σηκωθεί η μπάρα και ανάψει το πράσινο φανάρι.



Διασχίζω τις γραμμές του τρένου πολύ προσεκτικά. Ακολουθώ τους 4 χρυσούς κανόνες:

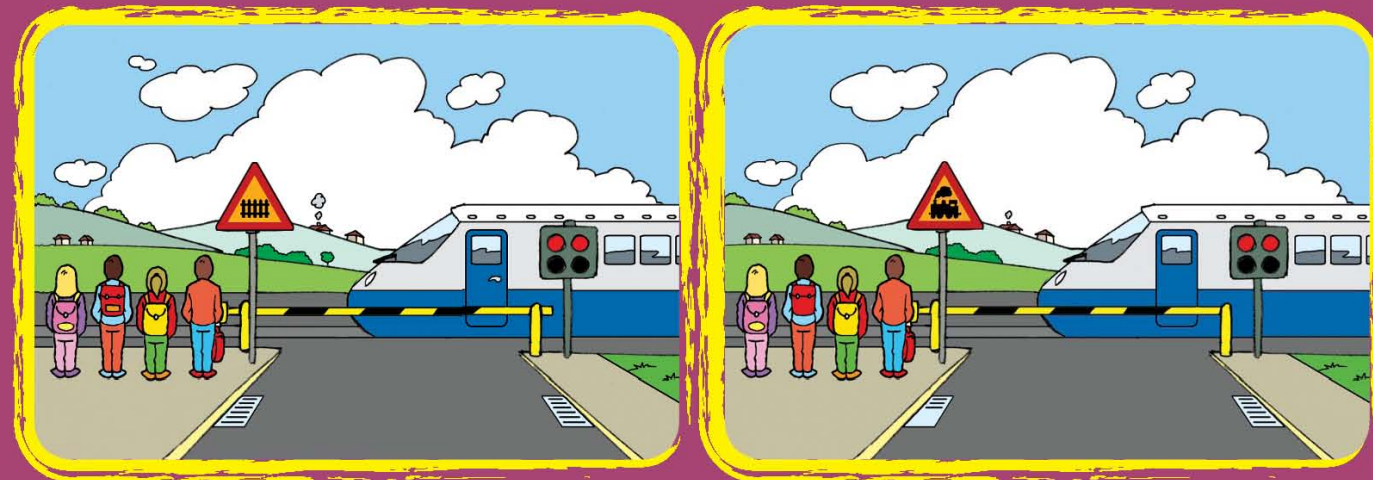
- Σταματώ** δύο βήματα πριν τις γραμμές.
- Ακούω** εάν πλησιάζει κάποιο τρένο.
- Κοιτώ** Αριστερά, Δεξιά και πάλι Αριστερά.
- Διασχίζω** τις γραμμές του τρένου.



# Τραμ

Διασχίζω τις γραμμές του τραμ πάντα από τη διάβαση πεζών. Ακολουθώ τους 4 χρυσούς κανόνες που ισχύουν και για το τρένο.

Βρες και κύκλωσε τις 10 διαφορές.



**Τι έμαθα:** Το τρένο και το τραμ είναι βαριά οχήματα. Δεν μπορούν να σταματήσουν εύκολα. Έχουν πάντα προτεραιότητα. Δεν παίζω ποτέ πάνω στις γραμμές του τρένου ή του τραμ.



# ΣΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ...

☺ Κάθομαι στο πίσω κάθισμα. ☺ Φοράω πάντα τη ζώνη μου.

Μπορείς να λύσεις το παρακάτω πρόβλημα;

Μαζεψίκαμε μερικά παιδιά της τάξης για να πάμε στο θέατρο. Χωρέσαμε, ακριβώς, σε τέσσερα αυτοκίνητα. Σε κάθε αυτοκίνητο μπορούν να μπουν πέντε άτομα, δύο μπροστά και τρία πίσω. Πόσα παιδιά πήγαμε στο θέατρο;



Απάντηση



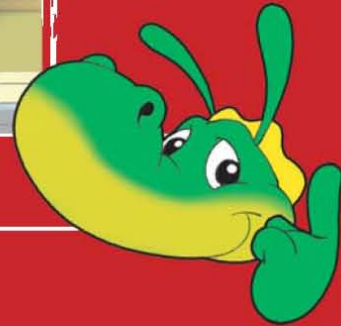
Στο αυτοκίνητο συμπεριφέρομαι πάντα σωστά!








**Τι έμαθα:** Κάθομαι στο πίσω κάθισμα, φοράω τη ζώνη μου και δεν ενοχλώ τον οδηγό. Δεν βγάζω το κεφάλι και τα χέρια μου έξω από το παράθυρο. Δεν πετώ αντικείμενα στο δρόμο. Όταν το αυτοκίνητο είναι σταματημένο, ανοίγω την πόρτα που είναι από την πλευρά του πεζοδρομίου.





### Ο σωστός ποδηλάτης...



- ☺ Φοράω πάντα το  μου.
- ☺ Ακολουθώ τα σήματα και τους κανόνες που ισχύουν για τα οχήματα.
- ☺ Αποφεύγω τους δρόμους που έχουν πολλή κίνηση.
- ☺ Οδηγώ στη δεξιά μεριά του δρόμου και όχι στο πεζοδρόμιο.
- ☺ Δεν ανεβάζω άλλο άτομο πάνω στο  μου.
- ☺ Όταν είμαστε παρέα και κάνουμε  στο δρόμο, οδηγούμε ο ένας πίσω από τον άλλον.
- ☺ Όταν θέλω να διασχίσω ένα δρόμο με κίνηση, κατεβαίνω από το  μου και περνώ απέναντι από μία διάβαση πεζών.
- ☺ Δεν ακούω μουσική με .
- ☺ Έχω και τα δύο μου χέρια στο .
- ☺ Κρατώ το  μου σε καλή κατάσταση.

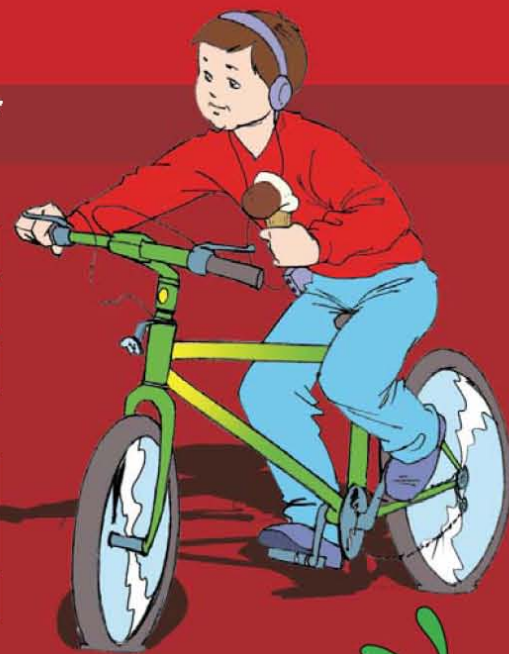
Παρατήρησε την παρακάτω εικόνα και σημείωσε τα λάθη που βλέπεις τόσο στον ποδηλάτη, όσο και στο ποδήλατό του.

Λάθη του ποδηλάτη

1.
2.
3.

Λάθη στο ποδήλατο

1.
2.
3.



Τι έμαθα:

Όταν κάνω  Φοράω το  μου και ακολουθώ τους κανόνες που ισχύουν για τα οχήματα.



### Όταν κάνω πατίνια ή skateboard...



- ☺ Φοράω πάντα κράνος, επιγονατίδες, επαγκωνίδες και γάντια.
- ☺ Σέβομαι τους πεζούς και προσέχω να μην τους χτυπήσω.
- ☺ Προτιμώ να κάνω πατίνια ή skateboard σε πάρκα, σε αυλές ή σε μέρη χωρίς κίνηση.

Πώς έρχονται οι περισσότεροι φίλοι σου στο σχολείο;

Κάνε έρευνα! Ρώτησε δέκα φίλους σου πώς έρχονται το πρωί στο σχολείο: με τα πόδια, με το ποδήλατο, με τα πατίνια ή με το skateboard, με το αυτοκίνητο, με το σχολικό ή το λεωφορείο της γραμμής. Συμπλήρωσε το ραβδόγραμμα.

10									
9									
8									
7									
6									
5									
4									
3									
2									
1									



Τι συμπέρασμα έβγαλες;

Blank lines for writing conclusions.

Τι έμαθα:

Όταν κάνω  - Φοράω τον εξοπλισμό μου. - Δεν κάνω πατίνια ή skateboard στο δρόμο.





# Παιδιά,

τα σήματα του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας είναι οι κανόνες του δρόμου και πρέπει να τα ακολουθούμε πάντα.



Τα σήματα που με υποχρεώνουν να ακολουθήσω οδηγίες είναι στρογγυλά και μπλε.

Τα σήματα που απαγορεύουν είναι στρογγυλά με κόκκινο περίγραμμα.

Τα σήματα που δηλώνουν κίνδυνο είναι τριγωνικά με κόκκινο περίγραμμα.

Μπορείς να κάνεις την παρακάτω αντιστοιχία;

1) Υποχρεωτική πορεία με στροφή

προς τα δεξιά

●	●	●

2) Απαγορεύονται τα ποδήλατα.

3) Προσοχή περνά τρένο!

Η διάβαση δε φυλάσσεται.

4) Σταματώ υποχρεωτικά.

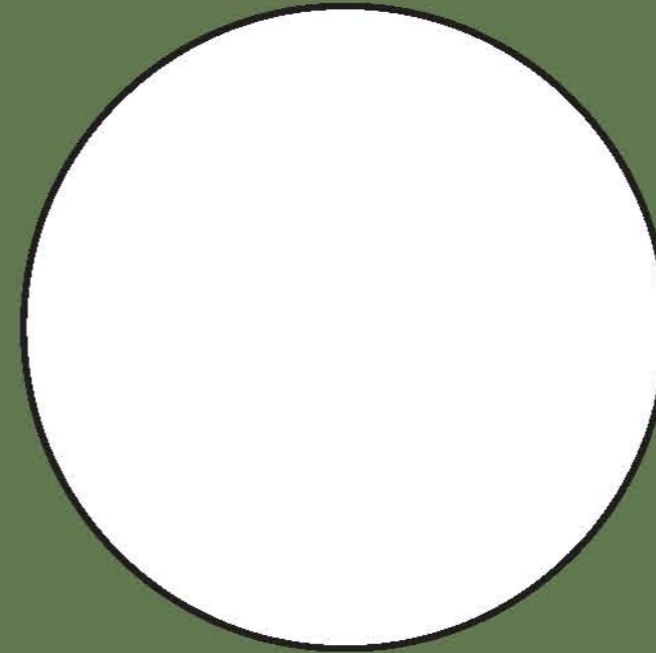
5) Παραχωρώ προτεραιότητα.

6) Διάβαση πεζών

7) Σήμα αναπήρων

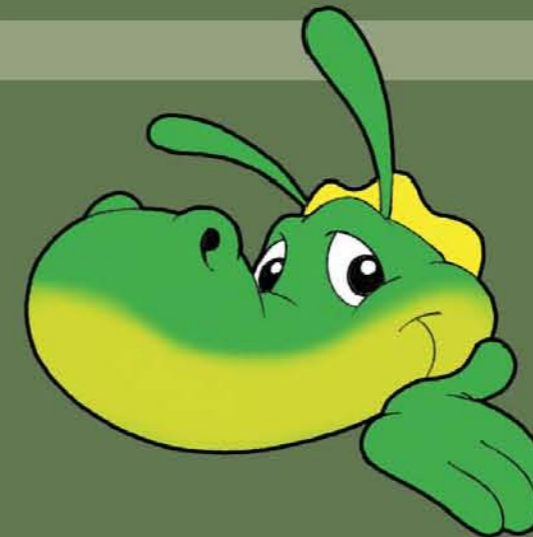
●	●	●
●	●	●

Μπορείς να φτιάξεις δύο δικά σου σήματα που να ορίζουν τη συμπεριφορά των παιδιών μέσα στο σχολείο; Πώς ανεβοκατεβαίνουμε τις σκάλες; Πώς στεκόμαστε και περιμένουμε στην καντίνα να ψωνίσουμε; Τι απαγορεύεται και τι επιτρέπεται μέσα στο σχολείο; Μην ξεχνάς ότι το σχάμα και το χρώμα του σήματος καθορίζουν το μήνυμα που θέλεις να περάσεις.



Τι σημαίνουν τα σήματα που έφτιαξες;





Θα μπορούσατε, μαζί με τους συμμαθητές σας, να φτιάξετε κάποια από τα σήματα που σκεφτήκατε σε καρτόνι και, αφού ζητήσετε την άδεια, να τα κρεμάσετε σε κατάλληλα σημεία.

Τι έμαθα:

Τα σήματα του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας, (Κ.Ο.Κ), είναι οι κανόνες του δρόμου και τα ακολουθώ πάντα.



Τη νύχτα...

Όταν είναι σκοτάδι, οι οδηγοί των οχημάτων δε με βλέπουν καλά γι' αυτό, φοράω ανοικτόχρωμα ρούχα και ανακλαστικά\*.

Μπορείς να συμπληρώσεις τα κενά στις παρακάτω προτάσεις;

σημείο, φωτός, φωτίζεται, σκοτάδι, φως, φαίνομαι, δρόμο

-Όταν είναι ....., δεν μπορούμε να δούμε γιατί δεν υπάρχει .....

Ο ήλιος είναι πηγή .....

-Όσοι φορούν ανακλαστικά ..... από τα 150 μέτρα, ενώ όσοι δε φορούν φαίνονται από τα 20 μέτρα.

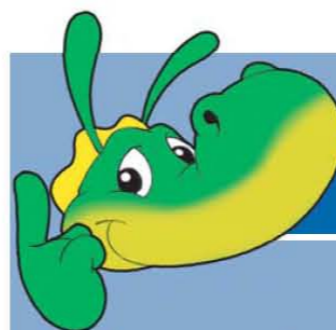
-Προτιμώ να διασχίζω το ..... από ..... που .....καλά.

Τι έμαθα:

Πρέπει να φαίνομαι στο σκοτάδι.



\* ανακλαστικό: αυτό που επιτρέπει ή προκαλεί την ανάκλαση του φωτός.



Τί έμαθα;

Κύκλωσε την απάντηση που θεωρείς σωστή.

1) Όταν ο δρόμος δεν έχει πεζοδρόμιο πού πρέπει να περπατώ;

- A. Στη δεξιά πλευρά του δρόμου, ακολουθώντας την πορεία των οχημάτων.
- B. Στη μέση του δρόμου για να με βλέπουν οι οδηγοί.
- Γ. Στην αριστερή πλευρά του δρόμου για να βλέπω μπροστά μου τα οχήματα που έρχονται προς εμένα.

2) Όταν δε βρίσκω διάβαση πεζών για να περάσω το δρόμο, τι κάνω;

- A. Ψάχνω να βρω δύο παρκαρισμένα οχήματα για να σταθώ ανάμεσά τους.
- B. Ψάχνω να βρω ένα σημείο όπου έχω καλή ορατότητα και με βλέπουν οι οδηγοί που έρχονται.
- Γ. Χαιρετάω τα διερχόμενα οχήματα.

3) Δεν πετάγομαι ξαφνικά στη μέση του δρόμου γιατί:

- A. Μπορεί να στραμπουλίξω το πόδι μου.
- B. Εάν το όχημα είναι μεγάλο και βαρύ, χρειάζεται πολύ χρόνο για να σταματήσει.
- Γ. Μπορεί να χάσω το πορτοφόλι μου.

4) Όταν κάνω ποδήλατο τη νύχτα:

- A. Γυρίζω στο σπίτι μου πριν τα μεσάνυχτα.
- B. Φοράω κίτρινες μπότες.
- Γ. Φοράω ανακλαστικά και ανάβω τα φώτα του ποδηλάτου μου.

5) Τι σημαίνουν τα σήματα που είναι τριγωνικά και έχουν κόκκινο περίγραμμα;

- A. Απαγόρευση
- B. Κίνδυνο
- Γ. Υποχρέωση

Εάν κάνατε με το σχολείο σου μία επίσκεψη στην Τροχαία της περιοχής, τι θα ήθελες να ρωτήσεις τον υπεύθυνο τροχονόμο; Γράψε δύο ερωτήσεις σου.

Κύριε τροχονόμε,

---



---



---

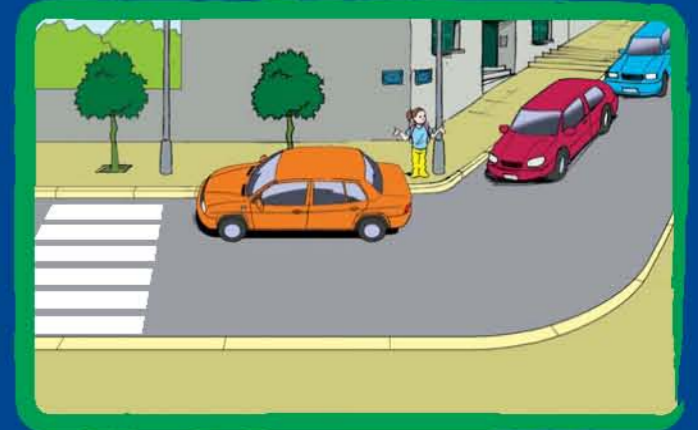


Βρες τα λάθη στην εικόνα.

Σελίδα 3



Σελίδα 5

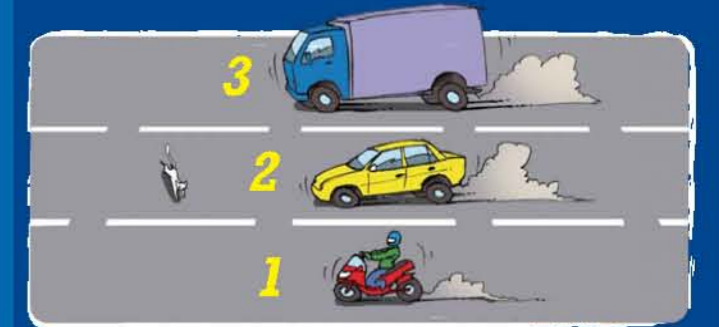


Σελίδα 6



1. ΣΤΑΜΑΤΩ
2. ΑΚΟΥΩ
3. ΚΟΙΤΩ
4. ΔΙΑΣΧΙΖΩ

Σελίδα 7



Σελίδα 8

