

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ - ΝΕΡΟΦΡΑΚΤΗ
Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

“Κυκλοφορώ με το ποδήλατο
στο χωριό μου”

μαθητές ΣΤ΄ τάξης
υπεύθυνος εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής
Τριανταφυλλίδης Τριαντάφυλλος

ιστόγραμμα



1^ο υπόθεμα

Κυκλοφορώ προσεκτικά και με ασφάλεια



Ποδήλατο με ασφάλεια

Το ποδήλατο είναι μία ευχάριστη και υγιής δραστηριότητα που μαθαίνει τα παιδιά να συντονίζουν τις κινήσεις τους και να αναπτύσσουν την κρίση τους. Είναι επίσης ένας οικολογικός και αποτελεσματικός τρόπος μεταφοράς και άσκησης τον οποίο μπορούν τα παιδιά να χαρούν μόνα τους ή με παρέα.

Δυστυχώς όμως το ποδήλατο αποτελεί συχνά αιτία σοβαρών έως και θανατηφόρων τραυματισμών, με αποτέλεσμα να είναι ιδιαίτερα σημαντική η ενημέρωση και εκπαίδευση των παιδιών από μικρή ηλικία. Ωστόσο, πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι τα παιδιά κάτω των 10 ετών, ακόμα και εάν έχουν εκπαιδευτεί, δεν έχουν πάντα την ωριμότητα να χρησιμοποιήσουν σωστά όσα έχουν μάθει και, κατά συνέπεια, δεν πρέπει να τους επιτρέπουμε να οδηγούν το ποδήλατό τους στο δρόμο.

Τι φοράμε



- ✓ **Όσο περισσότερο καλυμμένος είναι ο ποδηλάτης.**
- ✓ **Κατάλληλα παπούτσια** που κρατούν σωστά τα πόδια και πάντα δεμένα κορδόνια.
- ✓ **ανοιχτόχρωμα ρούχα ή ρούχα με πρόσθετα αντανακλαστικά για την νύχτα**
- ✓ **Ο ποδηλάτης φορά πάντα ποδηλατικό κράνος ασφαλείας**

το ποδηλατικό κράνος

Για να είναι αποτελεσματικό το κράνος που φοράμε
πρέπει



- ✓ Να είναι κατάλληλο
- ✓ Να έχει το σωστό μέγεθος
- ✓ Να το φοράμε πάντα σωστά δεμένο
- ✓ Να είναι ανοιχτόχρωμο
- ✓ Να το φοράμε πάντα
- ✓ Να είναι διεθνών προδιαγραφών
- ✓ Να έχουμε υπόψη μας ότι τα κράνη έχουν ημερομηνία λήξεως

είναι γεγονόςός ότι:

- Το κατάλληλο κράνος απορροφά και διαχέει την ένταση της πρόσκρουσης προτού αυτή φθάσει στον εγκέφαλο. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, γιατί τα κύτταρα του εγκεφάλου, εφόσον υποστούν ζημιά, δεν επανέρχονται.
- Είναι γνωστό ότι ο εγκέφαλός μας ελέγχει όλες τις αισθήσεις μας και σχεδόν όλες τις λειτουργίες του σώματός μας, με αποτέλεσμα ακόμα και ο ελάχιστος τραυματισμός του να επηρεάσει την ομιλία μας, την όρασή μας, τη σκέψη και την κινητικότητά μας και να αλλάξει τη ζωή μας για πάντα.

σκελετός ποδηλάτου

- ✓ Ο σκελετός του ποδηλάτου δεν πρέπει να έχει ρωγμές η σκουριές.
- ✓ Τεστάρουμε τον σκελετό σηκώνοντας ελάχιστα την μπροστινή ρόδα από έδαφος και αφήνουμε το ποδήλατο να αναπηδήσει, έτσι θα μας δείξει εάν υπάρχει κάτι που χρειάζεται σφίξιμο ή διόρθωση
- ✓ Η σέλα και ο λαιμός του τιμονιού πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένα με τον πάνω σωλήνα του σκελετού.

Τιμόνι

- ✓ Κρατώντας το τιμόνι **σηκώνουμε ελάχιστα το μπροστινό μέρος** του ποδηλάτου και βεβαιωνόμαστε ότι το τιμόνι **στρίβει με άνεση** και από τις δυο πλευρές
- ✓ Οι **χειρολαβές** του τιμονιού να είναι **σταθερές** και σε **καλή κατάσταση**

Ρόδες

- ✓ ελέγχουμε την **πίεση των λάστιχων**
- ✓ ελέγχουμε την **επιφάνεια** του λάστιχου
- ✓ βεβαιωνόμαστε ότι οι τροχοί είναι **ευθυγραμμισμένοι**
- ✓ ελέγχουμε τις **ακτίνες** εάν είναι σταθερές και σε καλή κατάσταση

Φρένα

- ✓ Να **δουλεύουν σωστά** οι **χειρολαβές**
- ✓ Να είναι τα **καλώδια** σε **καλή κατάσταση**
- ✓ Να μην είναι **φαγωμένα** τα **τακάκια**

Πετάλια, αλυσίδα, ταχύτητες

- ✓ βεβαιωνόμαστε ότι τα πετάλια είναι **σταθερά**
- ✓ βεβαιωνόμαστε ότι η **αλυσίδα** είναι στη θέση της και γυρίζει εύκολα
- ✓ Εάν έχουμε **ταχύτητες** στο ποδήλατό σας ελέγχουμε την καλή κατάσταση του συστήματος

Φώτα, αντανακλαστικά, κουδούνι

- ✓ Ο Κ.Ο.Κ. προβλέπει **λευκό** ή **κίτρινο** φως στο μπροστινό μέρος, **κόκκινο** στο πίσω μέρος και αντανακλαστικά πίσω, στις ρόδες και στα πετάλια.
- ✓ **κουδούνι** υπάρχει πάντα



Τα εξαρτήματα του ποδηλάτου φθείρονται με διαφορετικούς τρόπους και έχουν διαφορετική διάρκεια ζωής, για αυτό πρέπει να τα ελέγχουμε κάθε τόσο.

Ένα ελαττωματικό εξάρτημα μπορεί να προκαλέσει ατύχημα.

Ορισμένες επισκευές μπορούμε να τις κάνουμε και μόνοι μας, άλλες πάλι απαιτούν ειδικούς, γιατί μια λανθασμένη ρύθμιση μπορεί να προκαλέσει ατύχημα.

Πηγή: <http://www.kids0-12.gr/safe-cycling>

2^ο υπόθεμα
καλλιέργεια της συνείδησης του καλού
οδηγού

Οι δέκα εντολές

έρευνα: Θοδωρής Λουλούδης από www.podilatodromoi.com

Αυτές είναι

1. Φροντίζουμε το ποδήλατο μας να είναι σε καλή λειτουργική κατάσταση
2. Εάν κάνουμε ποδήλατο το βραδύ, είναι απαραίτητο να έχουμε φώτα
3. Χρησιμοποιούμε το κουδούνι μας, για να προειδοποιείτε τους τους οδηγούς Ι.Χ
4. Στο κόκκινο φανάρι, να μην σταματάμε ποτέ πλάι στο αυτοκίνητο, αλλά είτε μπροστά από αυτό, είτε πίσω του
5. Τηρούμε απόσταση ασφαλείας 1 με 1.5 m όταν κινούμαστε δίπλα από σταθμευμένο Ι.Χ και όταν τα προσπερνάμε να ελέγχουμε εάν έχουν επιβάτες
6. Να μην κάνουμε ποδήλατο στα πεζοδρόμια. Όταν κατεβαίνουμε για να διασχίσουμε τον δρόμο, τα οχήματα που στρίβουν πιθανότατα δεν μας βλέπουν
7. Έχουμε καθρέφτες. Αν και πάντα πρέπει να ελέγχουμε πίσω μας στρίβοντας το κεφάλι
8. Αποφεύγουμε τους δρόμους με μεγάλη κίνηση ειδικά εάν είμαστε «φρέσκοι» οδηγοί
9. Να μην κινούμαστε αντίθετα με το ρεύμα του δρόμου
10. Έχουμε το νου μας στις λακκούβες

3^ο υπόθεμα

Βασικά σήματα του Κ.Ο.Κ.



Υποχρεωτική πορεία
αριστερά



Υποχρεωτική πορεία
ευθεία



Υποχρεωτική πορεία
δεξιά



Απαγορεύεται
η αριστερή στροφή



Απαγορεύεται
η επιτόπου στροφή



Απαγορεύεται
η δεξιά στροφή



Κίνδυνος!



Κίνδυνος περνάνε
συχνά παιδιά!



Κίνδυνος απροστάτευτη
γραμμή τραίνου!



Απαγορεύεται
η είσοδος



Απαγορεύονται
τα ποδήλατα



Μονόδρομος



Υποχρεωτική
διακοπή πορείας



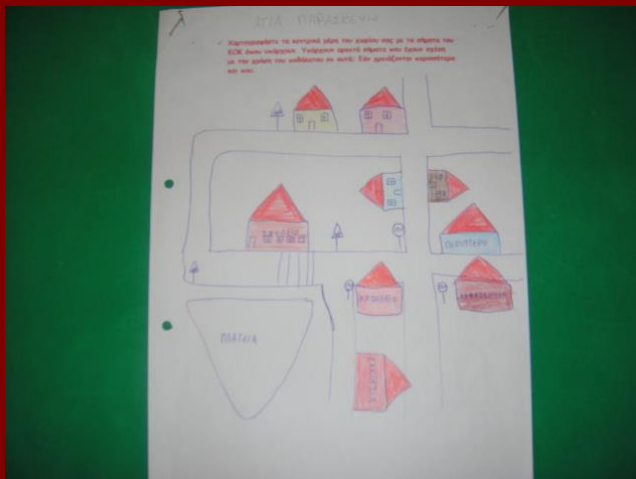
Υποχρεωτική
παραχώρηση
προτεραιότητας



Υποχρεωτική
κυκλική διαδρομή

Τα παιδιά και της Αγίας Παρασκευής και του Νεροφράκτη χαρτογράφησαν την ευρύτερη περιοχή γύρω από το σχολείο τους και επισήμαναν τις ελλείψεις σε σήμανση που έχει σχέση με το ποδήλατο και όχι μόνο

Αγία Παρασκευή



Νεροφράκτης



Επίσκεψη στην Ποδηλατούπολη



4^ο υπόθεμα

Το ποδήλατο ως όργανο Φυσικής Αγωγής
για καλή υγεία και φυσική κατάσταση

Οφέλη της ποδηλασίας στην υγεία

Η ποδηλασία είναι από τις λίγες μορφές άσκησης που μπορεί να βελτιώσει την φυσική και ψυχολογική μας κατάσταση σε σημαντικό βαθμό, θωρακίζοντας τον οργανισμό μας. Για παράδειγμα, ακόμα και σε ένα σταθερό ρυθμό βόλτας με ποδήλατο, οι παλμοί της καρδιάς μας αυξάνονται. Οι πνευμονές και η καρδιά μας πρέπει να λειτουργήσουν περισσότερο, ώστε να εφοδιάσουν το μυϊκό μας σύστημα, με την ποσότητα του οξυγόνου που χρειάζεται για την ομαλή κίνηση και οδήγηση του ποδηλάτου.

Η ποδηλασία σε συνδυασμό με την ισορροπημένη διατροφή μπορεί να βοηθήσει στην ρύθμιση του σωματικού βάρους, στην μείωση του ποσοστού σωματικού λίπους, στην βελτίωση της αναπνευστικής καρδιαγγειακής λειτουργίας, καθώς και στην τόνωση του μυϊκού συστήματος. Παράγοντες που συμβάλλουν στην καλή Φ.Κ του ατόμου και την ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού, ενώ μειώνετε σημαντικά ο κίνδυνος για παθήσεις (π.χ καρδιαγγειακή πάθηση, υπέρταση, υψηλή χοληστερίνη, παχυσαρκία, διαβήτη τύπου 2). Επιπρόσθετος, κατά την διάρκεια της άσκησης αυξάνεται η έκκριση ενδροφινών, με αποτέλεσμα να δημιουργεί ευεξία και εφορία στον ασκούμενο.



Μυστικά για ποδηλατική άσκηση

■ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΣΕ ΑΝΗΦΟΡΑ

(με μικρή κλίση)

Ενίσχυση της οστικής
πυκνότητας

■ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΣΕ ΑΝΗΦΟΡΑ

(με μικρή κλίση ή σε διαδρομή
που περιλαμβάνει μικρή
ανηφόρα, κατηφόρες,
επίπεδες επιφάνειες
για πάνω από μισή ώρα)

Βελτίωση του
καρδιοαγγειακού συστήματος

■ ΜΙΚΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΣΠΡΙΝΤ

Βοηθούν στην καλύτερη προσαρμογή και λειτουργία
του κυκλοφορικού και καρδιακού συστήματος

■ ΜΕ 1 ΩΡΑ ΗΠΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

καίμε 250-300 θερμίδες

■ 1 ΩΡΑ ΕΝΤΟΝΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

έως και 900 θερμίδες

Συνεχή βελτίωση της φυσικής της κατάστασης
διαπιστώνει η Μάλαμα Χατζηχαράλαμπος που εδώ
και 3 χρόνια χρησιμοποιεί καθημερινά ποδήλατο



€25-50

Κράνος

Από €10

Τσαντάκια
σέλας

€15-30

Τρόμπα

€3-10

Παγουρο-
θήκη

€20-50

Σάκος
σέλας

3.000-3.500

υπολογίζεται ότι είναι
οι ποδηλάτες της Αθήνας

Γνωριμία με το άθλημα της Ποδηλασίας

Η ποδηλασία είναι η άσκηση με χρήση ποδήλατου ιδιαίτερα διαδεδομένη σε όλο τον κόσμο σε διάφορες μορφές. Επίσης εννοείται και η κίνηση με ανθρώπινη δύναμη κάθε μορφής τρικύκλων, τετράκυκλων, μονόκυκλων ή άλλων οχημάτων. Η αγωνιστική ποδηλασία περιλαμβάνει αρκετά αγωνίσματα, αρκετά εκ των οποίων είναι ή υπήρξαν αγωνίσματα των ολυμπιακών αγώνων. Η αγωνιστική ποδηλασία διαιρείτε σε:

- ✓ Ποδηλασία δρόμου
- ✓ Ποδηλασία πίστας
- ✓ Ορεινή ποδηλασία
- ✓ Χωμάτινο BMX
- ✓ Συκλοκρός
- ✓ Τράιαλ
- ✓ Καλίτεχνική ποδηλασία

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΑΘΛΗΤΗ ΣΤΑΥΡΙΑΝΙΔΗ ΧΡΗΣΤΟ





Οι μαθητές/τριες της ΣΤ΄τάξης

- ✓ Ανδρέας Μιχαηλίδης
- ✓ Αντωνία Μπαμπαλή
- ✓ Δημήτρης Αραμπατζής
- ✓ Ευαγγελία Αγαθάκη
- ✓ Ελένη Μπαμπαλή
- ✓ Θοδωρής Λουλούδης
- ✓ Νάσος Αλβανίδης
- ✓ Παναγιώτα Πούλα
- ✓ Χρήστος Βαρύτης
- ✓ Χρήστος Μαλακάκης

