

ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΕΔΙΟ: ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ



ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ: ΜΕΣΣΑΛΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΠΕ11

## Περιεχόμενα

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	3
2. ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ .....	3
2.1. ΕΠΙΛΟΓΗ ΘΕΜΑΤΟΣ .....	3
2.2.ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗ ΟΜΑΔΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑΜΕΡΙΣΜΟΣ ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΩΝ .....	3
2.3.ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟΥ .....	4
2.4. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ-ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΡΙΜΗΝΩΝ.....	4
3. ΕΡΓΑΣΙΕΣ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ .....	5
3.1.Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ .....	5
3.2.ΜΕΡΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ.....	6
3.3.ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟ .....	8
3.4.ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ.....	9
3.5.ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΩΣ ΜΕΣΟ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ .....	10
3.6.ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ .....	11
3.7.ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΦΙΣΑΣ .....	11
3.8.ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΠΟΔΗΛΑΤΟΔΡΟΜΙΑΣ.....	11
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	12
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 – ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.....	13
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2 – ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ .....	14
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3 – ΑΦΙΣΑ .....	15
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4 – ΠΟΔΗΛΑΤΑΔΑ .....	16

## **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Οι Βιωματικές Δράσεις αποτελούν μέρος του Προγράμματος Σπουδών του Γυμνασίου και κινούνται στην ίδια παιδαγωγική φιλοσοφία με τις Ερευνητικές Εργασίες του Λυκείου, που προωθούν τη βιωματική, συνεργατική και διερευνητική μάθηση.

Το θέμα που επιλέχθηκε από τους μαθητές της Β' Γυμνασίου ήταν το « Ποδηλατά και καλύτερα ζω » που υπάγεται στο επιστημονικό πεδίο «φύση και άσκηση» .

Σκοπός του θέματος ήταν η ανάπτυξη της σωματικής και ψυχικής υγείας των μαθητών βιώνοντας μορφές άσκησης στη φύση και η εκτίμηση της επίδρασής τους στην διασκέδαση και στην ποιότητα ζωής τους .

Το συγκεκριμένο θέμα επιλέχθηκε για να έρθουν σε επαφή οι μαθητές με μια φυσική αθλητική δραστηριότητα , να διερευνήσουν την φυσική προετοιμασία και εξοπλισμό που απαιτείται. Αναμενόμενα μαθησιακά οφέλη ήταν η βελτίωση της σωματικής – ψυχικής υγείας των μαθητών, η ανάπτυξη περιβαλλοντικής συνείδησης , η επίδραση στην ποιότητα ζωής τους και η διαμόρφωση κοινωνικής ευθύνης .

## **2. ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ**

### **2.1. ΕΠΙΛΟΓΗ ΘΕΜΑΤΟΣ**

Στην πρώτη συνάντηση ενημερωθήκαμε για τις Βιωματικές Δράσεις και συγκεκριμένα για το επιστημονικό πεδίο «Φύση και Άσκηση» .

Στην δεύτερη συνάντηση, μέσα από ανταλλαγή απόψεων και καταγιγισμού ιδεών, καταλήξαμε σε δύο θέματα : 1) Τρέξιμο και φύση , πηγή ζωής και 2) Ποδηλατά και καλύτερα ζω .

Επιλέξαμε το δεύτερο θέμα καθώς επιθυμούσαμε να αποκτήσουμε περισσότερες βασικές γνώσεις για το ποδήλατο , για την συντήρηση του και για την χρήση του .

Συζητήσαμε για το θέμα, ορίσαμε τα επιμέρους υποθέματα , θέσαμε τα ερωτήματα με τα οποία θα ασχολούμασταν και τους στόχους για το καθένα από αυτά.

### **2.2. ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗ ΟΜΑΔΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑΜΕΡΙΣΜΟΣ ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΩΝ**

Στην συνάντηση αυτή, κάτω από τις οδηγίες του εκπαιδευτικού συντονιστή , χωριστήκαμε σε ομάδες και έγινε καταμερισμός αρμοδιοτήτων και ρόλων .

Δημιουργήσαμε τους ατομικούς φακέλους και τον φάκελο της κάθε ομάδας .

Οι ομάδες που δημιουργήθηκαν και οι ρόλοι που ανατέθηκαν ήταν οι εξής :

#### **ΟΜΑΔΑ Α' «ΜΑΥΡΟΙ ΠΑΝΘΗΡΕΣ»**

Σκουρτανιώτης Σπύρος (Συντονιστής)

Μοίρα Κωνσταντίνα (Παρουσιαστής)

Μάνγκα Σοφία (Γραμματέας)

Σουμπάκης Αναστάσιος ( Χειριστής Η/Υ)

## **ΟΜΑΔΑ Β' «ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ »**

Σταματίου Αθανάσιος (Χειριστής Η/Υ)

Βάταϊ Τζουλιάννα (Παρουσιαστής)

Δουφεξή Ελευθερία (γραμματέας)

Αθανασίου Κατερίνα (συντονιστής)

Κίτσα Ελώνα (Κρίκος)

## **ΟΜΑΔΑ Γ' «ΟΙ ΑΕΤΟΙ»**

Βαγγελάτος Ευάγγελος (Χειριστής Η/Υ)

Κίτσα Φεστήμ (παρουσιαστής)

Σινγκ Αρσντίπ (Συντονιστής)

Αθανασίου Σπύρος (Γραμματέας)

Μπορεί οι ρόλοι να ήταν συγκεκριμένοι , όμως υπήρχε ευελιξία και αλληλοβοήθεια σε περίπτωση που κάποιος μαθητής δυσκολευόταν στις αρμοδιότητες που του είχαν ανατεθεί .

## **2.3.ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟΥ**

Για να μπορέσει να λειτουργήσει μία ομάδα αλλά και για να υπάρχει πνεύμα συνεργασίας , πρέπει να υπάρχουν κανόνες και ποινές για όσους τους παραβιάζουν . Έτσι συντάξαμε το συμβόλαιο μας, το υπογράψαμε όλοι και υποσχθήκαμε να το τηρήσουμε σε όλη την διάρκεια της σχολικής χρονιάς . Το συμβόλαιο αναρτήθηκε στην αίθουσα μας και παράλληλα το φωτοτυπήσαμε για να το καταθέσουμε στον ατομικό μας φάκελο .

## **2.4. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ-ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΡΙΜΗΝΩΝ**

Αφού κάναμε τις παραπάνω εργασίες προχωρήσαμε στον προγραμματισμό των τριμήνων . Το θέμα χωρίστηκε σε τρία υποθέματα :

**Στο 1<sup>ο</sup> τρίμηνο το θέμα : Οι πρώτες πεταλιές**

**Επιμέρους στόχοι :** να αποκτήσουμε βασικές γνώσεις για το ποδήλατο και να κατανοήσουμε την λειτουργία του .

**Διερευνητικά ερωτήματα :** η ιστορία του ποδηλάτου , το πρώτο μου ποδήλατο , συντήρηση του ποδηλάτου .

**Στο 2<sup>ο</sup> τρίμηνο το θέμα : παίρνω ένα ποδήλατο και φεύγω**

**Επιμέρους στόχοι :** να αποκτήσουμε γνώσεις για την ασφαλή συμμετοχή στην δραστηριότητα και να υιοθετήσουμε νέες στάσεις στην συμπεριφορά ως άτομα και μέλη της τοπικής κοινωνίας .

**Διερευνητικά ερωτήματα :** ποιες είναι οι κατηγορίες των ποδηλάτων, κανόνες ασφαλείας – κυκλοφοριακή αγωγή, το ποδήλατο ως αστικό μέσο μετακίνησης, σύγκριση ελληνικών και ευρωπαϊκών πόλεων , επίδραση στο περιβάλλον .

**Στο 3<sup>ο</sup> τρίμηνο το θέμα : ποδήλατο πηγή έμπνευσης και απόδρασης**

**Επιμέρους στόχοι :** να συνδέσουμε τις μαθησιακές εμπειρίες με συναισθήματα δημιουργικότητας – χαράς , να έρθουμε σε επαφή με το φυσικό περιβάλλον και να δραστηριοποιηθούμε μέσα σε αυτό .

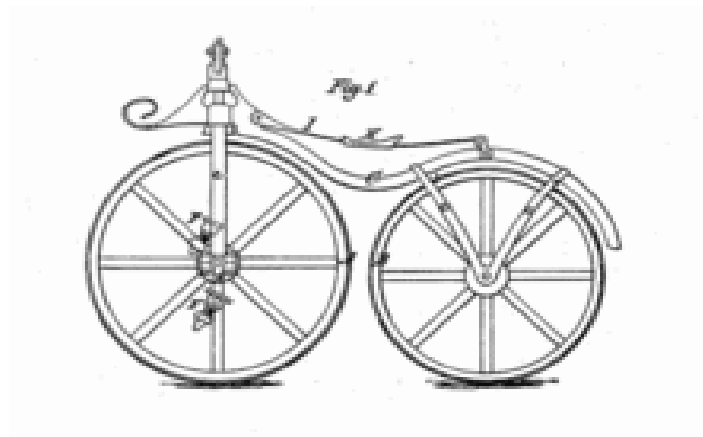
**Διερευνητικά ερωτήματα :** τραγούδια για το ποδήλατο , φυσική προετοιμασία και εξοπλισμός , διερεύνηση των επιδράσεων και των ωφελιών από την ποδηλασία .

### **3. ΕΡΓΑΣΙΕΣ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ**

#### **3.1.Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ**

Αρχικά αφηγηθήκαμε ο καθένας μας μία ιστορία για το πρώτο μας ποδήλατο .

Αναζητήσαμε και συλλέξαμε πληροφορίες στο διαδίκτυο για την ιστορία του ποδηλάτου . Συχνά οι ιστορίες για το ποιος είναι ο εφευρέτης του ποδηλάτου ήταν αντικρουόμενες . Νομίζαμε πως μία εφεύρεση τόσο απλή, όπως το ποδήλατο θα είχε και ένα ανάλογο απλό παρελθόν .



Βέβαια το συμπέρασμα που καταλήξαμε ήταν ότι η εξέλιξη του ποδηλάτου δεν ήταν και τόσο απλή υπόθεση . Εξαρτήματα όπως η σέλα , τα φρένα και τα πετάλια , που σήμερα τα θεωρούμε δεδομένα , δεν υπήρχαν . Τα πρώτα ποδήλατα δεν έμοιαζαν καθόλου με τα σημερινά . Άλλαξαν πολλά σχήματα, μεγέθη και χρειάστηκε να περάσει αρκετός χρόνος για να φτάσουν στην σημερινή τους μορφή .

Προσπαθήσαμε να φανταστούμε το ποδήλατο του μέλλοντος . Ακούστηκαν πολλές ιδέες και απόψεις . Συμφωνήσαμε ότι θα είναι κατασκευασμένο από πολύ ελαφριά

και οικολογικά υλικά . Θα υπάρχει μεγάλη ποικιλία μοντέλων και σίγουρα οι εταιρίες που τα κατασκευάζουν θα μπορούν να ικανοποιήσουν και τον πιο απαιτητικό αγοραστή .



### 3.2.ΜΕΡΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Ανακαλύψαμε τα μέρη του ποδηλάτου . Αποτελείται από το πλαίσιο ή σασί στο οποίο δομείται όλο το ποδήλατο . Το υλικό κατασκευής του μπορεί να είναι ατσάλι , αλουμίνιο ή ανθρακονήματα . Είναι σημαντικό το πλαίσιο να ταιριάζει στις δικές μας σωματικές ιδιαιτερότητες .

Πάνω στο σασί προσαρμίζονται τα περιφερειακά εξαρτήματα δηλαδή οι τροχοί , ο δισκοβραχίονας , η κασέτα , τα φρένα , οι εκτροχιαστές , τα χειριστήρια στο τιμόνι , το πηρούνι και η αλυσίδα .

Εξασκηθήκαμε στην συντήρηση και στον καθαρισμό όλων αυτών των εξαρτημάτων .





Όλοι οι μαθητές συμμετείχαν και νιώσαμε μεγάλη ικανοποίηση από το αποτέλεσμα .



Μάθαμε τα υλικά που χρειάζονται για την πραγματοποίηση αυτών των εργασιών .



### 3.3.ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

Κάναμε έρευνα για τις βασικές κατηγορίες ποδηλάτων , τα χαρακτηριστικά τους και τις ιδιαιτερότητες τους . Κατηγοριοποιήσαμε φωτογραφίες ποδηλάτων , τα χωρίσαμε σε ομάδες και γράψαμε τα κοινά τους χαρακτηριστικά :

- Ποδήλατο πόλης :φαρδιά σέλα , σχάρα , απλός σκελετός , τιμόνι για άνετη οδήγηση , λεπτά λάστιχα και φτερά .
- Ποδήλατο δρόμου- κούρσας : γυριστό τιμόνι , αρκετά ελαφρύ , λεπτή σέλα , ταχύτητες και λεπτά λάστιχα .
- Ποδήλατο βουνού : καλές αναρτήσεις , ενισχυμένο πλαίσιο , χοντρά λάστιχα , ταχύτητες και καλά φρένα .
- Ποδήλατο trekking : μεσαία λάστιχα , ίσιο τιμόνι και άνετη σέλα .

Στην συνέχεια σχεδιάσαμε το δικό μας ποδήλατο . Η κάθε ομάδα ανέλαβε να υλοποιήσει εξαρτήματα που στο τέλος τα ενώσαμε και δημιουργήσαμε το ποδήλατο μας .



Το δικό μας ποδήλατο ανήκει στην κατηγορία βουνού με ενισχυμένο πλαίσιο , φαρδιά λάστιχα και ταχύτητες .



### **3.4.ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ**

Διατυπώσαμε η κάθε ομάδα ξεχωριστά κανόνες ασφαλούς ποδηλασίας . Στην ολομέλεια του τμήματος ανακοινώσαμε αυτούς τους κανόνες και καταλήξαμε στην σύνταξη ενός φυλλαδίου ασφάλειας ( παράρτημα 1 ) .

### **3.5.ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΩΣ ΜΕΣΟ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ**

Ερευνήσαμε τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα που υπάρχουν από την χρήση του ποδηλάτου και συγκρίναμε την Ελλάδα με τις άλλες Ευρωπαϊκές χώρες σε αυτόν τον τομέα .

#### **Πλεονεκτήματα**

- Είναι οικονομικό , απαιτεί μια απλή και φθηνή συντήρηση .
- Μικρό και ελαφρύ .
- Καθημερινή άσκηση .
- Είναι οικολογικό , προκαλεί μηδενική ρύπανση και είναι αθόρυβο .
- Είναι ένα ευέλικτο μέσο μεταφοράς μέσα στην πόλη, δεν σταματά σε μποτιλιαρίσματα .
- Το παρκάρεις χωρίς κόστος και εύκολα στον τελικό σου προορισμό .
- Καταλαμβάνει λιγότερο χώρο στάθμευσης και αποθήκευσης σε σχέση με ένα αυτοκίνητο .
- Μπορεί να συνδυαστεί εύκολα με άλλα μέσα μεταφοράς .
- Απαιτεί χαμηλού κόστους επενδύσεις σε υποδομές .

#### **Μειονεκτήματα**

- Τα καλά ποδήλατα είναι ακριβά .
- Ο αναβάτης είναι εκτεθειμένος στην βροχή , στον αέρα και στο κρύο .
- Απαιτεί κάποιο επίπεδο φυσικής κατάστασης , όμως έχει παρατηρηθεί ότι σε πόλεις με υποδομές , χρησιμοποιείται από άτομα όλων των ηλικιών , μικρά παιδιά , νέους και ηλικιωμένους .
- Δεν προσφέρεται για μεγάλες αποστάσεις .
- Σε παλιές πόλεις είναι δύσκολο να κατασκευαστεί ένα δίκτυο υποδομών για ποδήλατα .
- Είναι πιο δύσκολη η χρήση του σε πόλεις με ανηφόρες και κατηφόρες .
- Αίσθημα ανασφάλειας μέσα στο κυκλοφοριακό χάος και την επιθετικότητα της αυτοκίνησης .

Η Ευρώπη έχει παράδοση στην αστική ποδηλατοδρομία . Η Ολλανδία , Σουηδία , Γερμανία και Δανία έχουν αναπτύξει δίκτυα από μεγάλους ποδηλατοδρόμους κατά μήκος των πόλεων , ενώ διαθέτουν και φωτεινούς σηματοδότες για ποδήλατα .

Οι οδηγοί μηχανοκίνητων οχημάτων, έχουν παιδεία οδικής συμπεριφοράς και σέβονται τους ποδηλάτες, ενώ τα ατυχήματα είναι σπάνια.

Σε επίπεδο κράτους, πάρθηκαν πολιτικές αποφάσεις που έδωσαν ώθηση στην ανάπτυξη των ποδηλατοδρόμων και της ποδηλασίας. Χιλιάδες άνθρωποι χρησιμοποιούν το ποδήλατο ως βασικό μέσο μεταφοράς. Στις εσωτερικές αυλές των πολυκατοικιών είναι παρκαρισμένα δεκάδες ποδήλατα, ενώ έξω από τα μαγαζιά, εστιατόρια και σταθμούς, υπάρχουν χώροι στάθμευσης ποδηλάτων. Παράλληλα λειτουργούν και πολλοί σταθμοί ενοικίασης ποδηλάτων.

Στην χώρα μας για την πλειονότητα των ανθρώπων το ποδήλατο είναι απλώς μια παιδική ανάμνηση. Λόγω έλλειψης παράδοσης στην αστική ποδηλατοδρομία και παγιωμένων συνηθειών, όπως η χρήση αυτοκινήτου, είναι ελάχιστοι οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν το ποδήλατο ως βασικό μεταφορικό μέσο.

Παράλληλα οι κυβερνήσεις δεν έδωσαν κίνητρα που θα οδηγούσαν σε ανάπτυξη της ποδηλασίας. Μεμονωμένες πόλεις, με πρωτοβουλίες των δημάρχων τους ή των πολιτών τους, δημιούργησαν ποδηλατοδρόμους και πήραν μέτρα που έδωσαν ώθηση στην χρήση του ποδηλάτου.

Το συμπέρασμα μας είναι ότι το ποδήλατο είναι προς το παρόν, το πιο οικολογικό μέσο μετακίνησης προσιτό για κάθε πολίτη, με περισσότερα πλεονεκτήματα παρά μειονεκτήματα. Στην Ελλάδα υπάρχουν δυσκολίες που ξεκινούν από την έλλειψη εθνικής στρατηγικής ενημέρωσης και προώθησης της ποδηλασίας.

### **3.6.ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ**

Συντάξαμε και μοιράσαμε στους μαθητές του σχολείου μας ερωτηματολόγιο σχετικά με την χρήση του ποδηλάτου ( παράρτημα 2 ). Συλλέξαμε τα ερευνητικά μας δεδομένα και καταλήξαμε σε κάποια συμπεράσματα.

#### **Συμπεράσματα Ερωτηματολογίου**

Οι μισοί μαθητές χρησιμοποιούν συχνά το ποδήλατο, ενώ οι άλλοι μισοί από λίγο έως ελάχιστα.

Τα 2/3 των μαθητών συντηρούν το ποδήλατο μόνοι τους και το ελέγχουν πριν το χρησιμοποιήσουν. Δυστυχώς, λίγοι παίρνουν τα απαραίτητα μέτρα προστασίας και ασφάλειας, δηλαδή να φοράνε κράνος ή γιλέκο και να έχουν φώτα. Δεν γνωρίζουν οι περισσότεροι τον Κ.Ο.Κ. για το ποδήλατο.

Οι μισοί μαθητές χρησιμοποιούν το ποδήλατο ως κύριο μέσο μετακίνησης. Λίγοι αισθάνονται ανασφάλεια, όταν κάνουν ποδηλασία στην περιοχή τους και η πλειοψηφία θα προτιμούσε να υπάρχει ποδηλατόδρομος.

### 3.7.ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΦΙΣΑΣ

Ερευνήσαμε για τραγούδια που αναφέρονται στο ποδήλατο ή περιέχουν στίχους που αναφέρονται σε αυτό . Το πιο γνωστό από όλα είναι « Το ποδήλατο » του Χρήστου Νικολόπουλου, σε στίχους του Άρη Δαβαράκη , από το 1996: Παίρνω ένα ποδήλατο και φεύγω για τ' αδύνατο/ κρατάω στο χέρι το κλειδί. ... Ήμουν μικρό παιδάκι με καθαρή καρδιά/ είχα τ' όνειρό μου, το ποδήλατό μου/ κι όλα έμοιαζαν σωστά/ έγινα δεκάξι, κι όλα ήταν εντάξει είχα μια ζωή μπροστά .

Στην συνέχεια προχωρήσαμε στην δημιουργία αφίσας με την βοήθεια της διαδικτυακής εφαρμογής «glodster» ( παράρτημα 3 ) και προχωρήσαμε στην διάχυση των συμπερασμάτων της εργασίας μας .

### 3.8. ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΠΟΔΗΛΑΤΟΔΡΟΜΙΑΣ

Στο τέλος θέλαμε όλες τις μαθησιακές γνώσεις και εμπειρίες που αποκτήσαμε να τις μοιραστούμε πρακτικά με το υπόλοιπο σχολείο , να έρθουμε σε επαφή με το φυσικό περιβάλλον και να δραστηριοποιηθούμε μέσα σε αυτό .



Την Πέμπτη 21 Απριλίου πραγματοποιήσαμε ποδηλατάδα . Συγκεντρωθήκαμε , κάναμε έλεγχο των ποδηλάτων μας, εφαρμόσαμε τους κανόνες ασφαλείας και ξεκινήσαμε ..... ( παράρτημα 4 ) .

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Νέο Σχολείο. Σχολική και Κοινωνική Ζωή. Οδηγός Εκπαιδευτικού. Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο- Υπουργείο Παιδείας και Διά Βίου Μάθησης.
- Οδηγίες για τις Βιωματικές Δράσεις της Β΄ τάξης Ημερήσιου και Εσπερινού Γυμνασίου για το σχ. έτος 2013-2014/ ΙΕΠ/ 139609/Γ2/ 1-10-2013.
- Το βιβλίο Φυσικής Αγωγής του Γυμνασίου
- Τεύχη του περιοδικού Μ-ΒΙΚΕ

Φυλλάδιο Ασφάλειας

- Να φοράμε κράνος, επιγονατίδες, προστατευτικά γυαλιά και ρούχα με έντονα χρώματα.
- Να οδηγούμε υπεύθυνα/προσεκτικά.
- Δεν περνάμε με κόκκινο.
- Δεν τρέχουμε και τηρούμε τις προτεραιότητες.
- Δεν αλλάζουμε πορεία απότομα.
- Χρήση ποδηλατοδρόμου όπου υπάρχει.
- Δεν προσπερνάμε από δεξιά.
- Ελέγχουμε αν λειτουργούν:  
τα φώτα (ο δυναμός), ο καθρέπτης, τα ελαστικά και τα φρένα.
- Κρατάμε σταθερά το τιμόνι.
- Οδηγούμε στην άκρη του δρόμου.
- Δεν οδηγούμε ποτέ πιωμένοι.



**και ξέρετε κάτι , το πετάλι δεν είναι σπατάλη**



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΦΥΛΟ:      Α. ΑΓΟΡΙ            Β.ΚΟΡΙΤΣΙ     

ΗΛΙΚΙΑ:      Α. 12-15            Β. 15-18     

1. Χρησιμοποιείτε το ποδήλατο που έχετε ;

Α. Συχνά            Β. Λίγο            Γ. Ελάχιστα     

2. Πόσες φορές την εβδομάδα το χρησιμοποιείτε;

Α. 1-3 φορές            Β. 4-7 φορές     

3. Φροντίζετε εσείς για τη συντήρηση του ποδηλάτου σας;

Α. Ναι            Β. Όχι     

4. Κάνετε έλεγχο του ποδηλάτου σας πριν το χρησιμοποιήσετε ;

Α. Ναι            Β. Όχι     

5. Παίρνετε τα απαραίτητα μέτρα ασφάλειας όταν κάνετε ποδήλατο ;(κράνος , φωτάκια , γιλέκο)

Α. Ναι            Β. Όχι     

6. Γνωρίζετε και τηρείτε τον κώδικα οδικής κυκλοφορίας του ποδηλάτου;

Α. Ναι            Β. Όχι     

7. Χρησιμοποιείτε το ποδήλατο ως κύριο μέσο μετακίνησης ;

Α. Ναι            Β. Όχι     

8. Νιώθετε ασφαλείς όταν κάνετε ποδήλατο στην περιοχή σας ;

Α. Ναι            Β. Όχι     

9. Θα θέλατε να υπάρχει ποδηλατόδρομος προκειμένου να κινήστε με ασφάλεια;

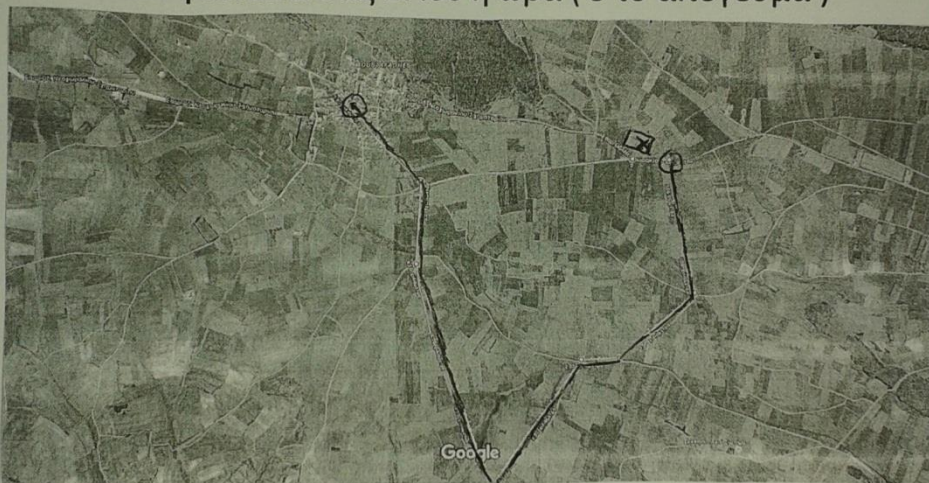
Α. Ναι            Β. Όχι



## ΠΟΔΗΛΑΤΩ ΚΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΖΩ

Πέμπτη 21 Απριλίου 2016

Το Γυμνάσιο με Λ.Τ. Ασωπίας διοργανώνει  
ποδηλατάδα στις 17.00 η ώρα ( 5 το απόγευμα )



Αναχώρηση από Οινοποιείο

“ ΜΑΛΑΜΑΤΙΝΑ ”

Διαδρομή : Οινοποιείο Μαλαματίνα ,Κάδεζα ,  
Σκληρό , Κούρτα , Τσούκα , πλατεία  
Καλλιθέας .