ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΛΑΛΑ

Σχολικό έτος 2006-2007

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΔΙΚΤΥΟ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

<< Προγράμματα ενίσχυσης πρωτοβουλιών σε θέματα αγωγής υγείας>>
με τίτλο: ¨ Περπατώ , οδηγώ...κυκλοφορώ με ασφάλεια¨

Τάξη Β΄ Λυκείου

Υπεύθυνος προγράμματος: Μπιδέρης Αντώνης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΕΛΕΚ
ΕΥΡΟΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ
ΕΥΡΟΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
Η ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Εκπαίδευσης και Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης
ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ

Συμμετείχαν οι μαθητές της Β΄ Λυκείου

Κριτήρια επιλογής:

Η αύξηση κυκλοφορίας των αυτοκινήτων στην περιοχή του Σχολείου.

Η ευαισθητοποίηση των μαθητών σε ζητήματα κυκλοφοριακής Αγωγής.

Στόχοι

►Να μάθουν να κυκλοφορούν με σχετική ασφάλεια

►Να γνωρίσουν τα σήματα κυκλοφορίας

►Να μπορούν να βρίσκουν λύσεις σε πραγματικές συνθήκες

►Να οραματισθούν τη μελλοντική μορφή κυκλοφορίας

Δραστηριότητες

♦ Χωρισμός των παιδιών σε ομάδες

♦ Περιήγηση στους δρόμους του χωριού, για να γνωρίσουν καλύτερα τα διάφορα σήματα

♦ Η επιλογή του θέματος έγινε με αφορμή τις συζητήσεις για διάφορα θέματα σχετικά με την κυκλοφοριακή αγωγή. Τα παιδιά θέλησαν να μάθουν περισσότερα πράγματα , οπότε ήταν η κατάλληλη ευκαιρία για ασχοληθούμε με το θέμα . Επίσης η θέση του Σχολείου μας δίπλα στο κεντρικό δρόμο του χωριού,

η καθημερινή διέλευση του, αλλά και ένα μικροατύχημα μέσα στο χωριό, ήταν ένα ακόμη έναυσμα για τα παιδιά.

Σκοπός του Σχεδίου Εργασίας

Τα παιδιά να γνωρίσουν με λεπτομέρειες τα σήματα της Τροχαίας και έτσι να μπορούν να κυκλοφορούν με ασφάλεια στους δρόμους.

Διδακτικοί στόχοι

Γνωστικοί

- Να γνωρίσουν οι μαθητές τι σημαίνει « Κυκλοφοριακή Αγωγή»
- Να αντιληφθούν με σαφήνεια πώς λειτουργούν τα σήματα και τι σημαίνει το καθένα
- Να μπορούν σε κάποια δεδομένη στιγμή να εφαρμόσουν με επιτυχία αυτά που θα μάθουν κατά τη διάρκεια της εργασίας.
- Να αναγνωρίσουν τα λάθη στη οδική τους συμπεριφορά και να καταφέρουν να τα διορθώσουν.

Ψυχοκινητικοί

◘ Ενεργοποίηση όλων των αισθήσεων των παιδιών με εργασίες δημιουργικές

Συναισθηματικοί

- Να ευαισθητοποιηθούν τα παιδιά σε διάφορα θέματα Κυκλοφοριακής Αγωγής
- Να αποκτήσουν κυκλοφοριακή συνείδηση
- Να αποκτήσουν θετική στάση στα θέματα οδικής ασφάλειας.

Κοινωνικοί

♥ Εργασία σε ομάδες

♥ Συνεργασία με διάφορους φορείς του τόπους μας

♥ Ανάπτυξη πρωτοβουλιών από τους μαθητές

♥ Αρμονική συνεργασία και ανάπτυξη δημιουργικής εργασίας.

Μέθοδοι υλοποίησης του Σχεδίου Εργασίας

Ομαδοσυνεργατική

Τα παιδιά της τάξης χωρίστηκαν σε πέντε ομάδες και εργάστηκαν με μεγάλη όρεξη και προθυμία.

Πήραν μόνα τους τις αποφάσεις για την πορεία υλοποίησης του Σχεδίου Εργασίας.

Βιωματική

Οι μαθητές μέσα από τις δραστηριότητες προβληματίστηκανγια διάφορα θέματα οδικής συμπεριφοράς, διαφώνησαν και πολλές φορές , αλλά τελικά κατάφεραν να οδηγηθούν σε κάποια συμπεράσματα και τρόπους αντιμετώπισης των διαφόρων προβλημάτων που απασχολούν την κοινωνία όπως π.χ. τον υπερβολικό αριθμό των νεκρών κάθε χρόνο από τα ατυχήματα.

Χρονοδιάγραμμα

Η υλοποίηση του προγράμματος άρχισε τον Ιανουάριο του 2007και ολοκληρώθηκε στα τέλη Απριλίου 2007

Μέσα-Υλικά

Βιβλία ,εγκυκλοπαίδειες, περιοδικά, φωτογραφική μηχανή, Διαδίκτυο, τηλεόραση, χαρτικά, ενημερωτικό υλικό.

Διάλειμμα Ανατροφοδότησης

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος αρκετές φορές τα παιδιά πρότειναν κάτι καινούργιο το οποίο δεν ήταν γραμμένο στο σχέδιο εργασίας.

Έτσι έγινε αναπροσαρμογή στο πρόγραμμα.

Τέτοια πρόταση ήταν ο κατάλογος καλής συμπεριφοράς των οδηγών και η διανομή του στους δρόμους του χωριού.

Αξιολόγηση

Με το πέρας του προγράμματος οι μαθητές αφού τους δόθηκε ερωτηματολόγιο αξιολόγησαν μόνοι την εργασία τους.

Εντόπισαν κάποιες τυχόν παραλήψεις ή ατέλειες και έγινε συζήτηση πάνω σ' αυτό.

Ο σκοπός του προγράμματος είναι **ΚΑΝΕΝΑ ΤΡΟΧΑΙΟ ΑΤΥΧΗΜΑ**,

μετά την κατάλληλη κυκλοφοριακή αγωγή των μαθητών.

Μπορεί το μάθημα της κυκλοφοριακής αγωγής να εξακολουθεί να παραμένει έξω από τα σχολεία, αλλά εμείς δεν μείναμε θεατές του προβλήματος, προκειμένου να βοηθήσουμε ουσιαστικά τα παιδιά στους δρόμους

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ

Η κατάσταση του κυκλοφοριακού, έτσι όπως διαμορφώνεται στη Χώρα μας από την δεκαετία του 60 και μετά, ευθύνεται για τα περισσότερα τροχαία ατυχήματα την κυριότερη αιτία θανάτου των νέων ιδίως στα μεγάλα αστικά κέντρα.

Δεκάδες χιλιάδες πεζοί και οδηγοί κάθε χρόνο χάνουν την ζωή τους ή τραυματίζονται. Ανάμεσά τους και μικρά παιδιά. Παιδιά που θα είχαν σωθεί, αν γνώριζαν από νωρίς πώς κυκλοφορούν στο δρόμο. Αν γνώριζαν οι γονείς τις ιδιαιτερότητες που παρουσιάζουν τα παιδιά όταν κυκλοφορούν στο δρόμο και το σωστό τρόπο να τα συμβουλέψουν.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ότι από το 1979 ως και το 1988 παιδιά ηλικίας από 1 έως 19 ετών έχασαν την ζωή τους σε τροχαία δυστυχήματα. Υπερδιπλάσια τραυματίστηκαν, πολλά από τα οποία έμειναν ανάπηρα για όλη τους την ζωή.

Και όμως το μάθημα κυκλοφοριακής αγωγής εξακολουθεί να μένει έξω από τα σχολεία. Κι αν σε ορισμένα σχολεία αυτό γίνεται, βασίζεται σε προσωπικές πρωτοβουλίες κάποιων καθηγητών και δεν αποτελεί κάτι το σταθερό που μπορεί να έχει διάρκεια και εξέλιξη.

Το μάθημα αυτό σήμερα θα έπρεπε να είναι βασικό στα σχολεία. Βασικό διότι εκεί προετοιμάζονται οι αυριανοί πολίτες και επιστήμονες.. Όμως δεν μαθαίνουμε το κυριότερο δηλ. πώς να είμαστε ασφαλείς στο δρόμο. Και τα αποτελέσματα αυτής της λογικής είναι γνωστά. Τα βλέπουμε κάθε Σαββατοκύριακο, αλλά και κάθε μέρα, αρκεί να επισκεφτούμε ένα εφημερεύον νοσοκομείο.

Την προσπάθειά μας αυτή την αφιερώνουμε στα παιδιά και στην ασφάλειά τους, που ουσιαστικά εξαρτάται από εμάς τους μεγάλους.

Κάθε προσπάθεια προς την κατεύθυνση αυτή, έστω και μεμονωμένη, αξίζει τον κόπο. Και μία σταγόνα αίμα να σωθεί, εμείς θεωρούμε ότι η προσπάθεια αυτή έπιασε τόπο αφού η ασφάλεια των παιδιών προηγείται της μόρφωσης.

Τα ατυχήματα που γίνονται στην Αυστρία με υπαιτιότητα του οδηγού φτάνουν σε ποσοστό 92%, ενώ στην Ελλάδα το 80%.

Αυτό είναι ένα καλό μήνυμα και καταρρίπτει το μύθο ότι οι Έλληνες είμαστε οι χειρότεροι οδηγοί.

Επιπλέον πρέπει να λάβουμε υπόψη ότι οι Ευρωπαίοι είναι 5ης γενιάς οδηγοί και οδηγούν σε άνετους αυτοκινητόδρομους.

Οι Έλληνες είναι 2ης γενιάς οδηγοί και οδηγούν σε δρόμους που χρειάζεται να είσαι ταχυδακτυλουργός. Σίγουρα τα εγγόνια μας θα είναι καλύτεροι οδηγοί από εμάς.

Βέβαια αυτό δεν δικαιολογεί την κατάσταση που επικρατεί στους ελληνικούς δρόμους.

Πρέπει οι νέοι να αναγνωρίσουν τις ικανότητές τους, τις επιθυμίες τους, τις δυνατότητές τους, αλλά και τα όρια τους.

Η Ύπαρξη ορίων και οι περιορισμοί που προκύπτουν από τους ίδιους, καθορίζονται τόσο από το στάδιο ωρίμανσής τους όσο και από εξωτερικούς παράγοντες, όπως η οικογένεια, το σχολείο, η κοινωνία.

Απαιτείται συστηματική εκπαίδευση των μαθητών στην κυκλοφοριακή αγωγή

για να καλυφθεί το μεγάλο κενό που υπάρχει στον τομέα πρόληψης τροχαίων ατυχημάτων.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

√ Αναζητήστε την πιο ασφαλή διαδρομή, που πρέπει να ακολουθεί το παιδί σας, για να φθάσει και να επιστρέψει από το σχολείο του.

√Η πιο σύντομη διαδρομή δεν είναι απαραίτητα και η πιο ακίνδυνη. Ελέγξετε πολλές φορές το δρομολόγιο για το σχολείο του παιδιού σας. Όταν καταλήξετε στην πιο κατάλληλη διαδρομή, φροντίστε να τη διανύσετε πολλές φορές μαζί του, έτσι ώστε να του αποτυπωθεί σωστά.

√ Ακολουθώντας καθημερινά την ίδια διαδρομή, θα μπορεί σιγά-σιγά να γνωρίσει όλες τις ιδιαιτερότητες και ιδιομορφίες του δρομολογίου και κατά συνέπεια τους ενδεχόμενους κινδύνους.

√ Το παιδί πρέπει να μάθει να σταματά στην άκρη του πεζοδρομίου, πριν περάσει στην απέναντι πλευρά του δρόμου.

√ Πρέπει να μάθει να ελέγχει προσεκτικά αριστερά και δεξιά το δρόμο και να τον διασχίζει μόνο όταν θα είναι απόλυτα σίγουρο ότι δεν περνούν οχήματα.

√ Μάθετε στο παιδί σας να αντιλαμβάνεται σωστά πότε ένα όχημα είναι μακριά ή κοντά του. Μια κακή εκτίμηση μπορεί να οδηγήσει σε ατύχημα.

√ Κρατάτε πάντα από το χέρι το παιδί σας που πρέπει να βαδίζει στην εσωτερική πλευρά του πεζοδρομίου.

√ Μάθετε στο παιδί σας ότι ακόμα και στις διαβάσεις των πεζών πρέπει να είναι εξίσου προσεκτικό. Και στην περίπτωση αυτή ισχύει ο προσεκτικός έλεγχος του δρόμου δεξιά και αριστερά.

√ Ιδίως τις βραδινές ώρες, το κίτρινο χρώμα στα ρούχα του παιδιού ή τα αντανακλαστικά αυτοκόλλητα, βοηθούν τους οδηγούς να αντιληφθούν καλύτερα την παρουσία του στο δρόμο.

√ Αν στο σχολείο ή τη διαδρομή υπάρχει έλλειψη ή φθορές σε σηματοδότες ή πινακίδες (οδικά σήματα), ενημερώστε άμεσα τους αρμόδιους φορείς.

Η μείωση των ατυχημάτων προυποθέτει οι μαθητές να γνωρίζουν:

- **τη σωστή οδική συμπεριφορά**
- **να μην πίνουν όταν οδηγούν**
- **να φορούν πάντα το κράνος**
- **να χρησιμοποιούν πάντα την ζώνη ασφαλείας**

- **να έχουν δίπλωμα οδήγησης και ασφαλιστική κάλυψη**
- **να γνωρίζουν καλά τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.)**
- **να πειθαρχούν στις υποδείξεις του τροχονόμου**
- **να τηρούν την οδική σήμανση, τους κανόνες διάβασης,**
- **τη φωτεινή σηματοδότηση και τα όρια ταχύτητας**
- **να δίνουν προτεραιότητα στους πεζούς**

Απαιτείται δηλαδή:

- Αλλαγή των απόψεων και στάσεων των μαθητών μας σε θέματα κυκλοφοριακής αγωγής και

- Ενεργοποίηση των ίδιων των μαθητών και των κοινωνικών φορέων προς την κατεύθυνση της πρόληψης των τροχαίων ατυχημάτων.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

1. Μη διαβάζετε όταν περπατάτε και μη βάζετε τα χέρια στις τσέπες.
2. Μη συγκεντρώνεστε στα πεζοδρόμια και ιδίως στις γωνίες, γιατί αναγκάζετε τους πεζούς που περνάνε να κατεβαίνουν στον αυοτκινητόδρομο.
3. Όταν πρόκειται να ανεβείτε στο λεωφορείο ή να κατεβείτε από αυτό, περιμένετε πρώτα να σταματήσει τελείως.
4. Μην περνάτε ποτέ μπροστά από αυτοκίνητα που τρέχουν, αφήστε να περάσουν πρώτα αυτά.
5. Να περνάτε το δρόμο από σημεία που έχουν ορατότητα.
6. Μην βασίζεστε στον οδηγό κάποιου αυτοκινήτου που περνά πολύ κοντά σας. Μπορεί να μη σας είδε ή κι αν σας είδε να μην μπορεί να σταματήσει το αυτοκίνητο.

7. Συνηθίστε να προστατεύετε τον εαυτό σας από τα αυτοκίνητα. Προσέξτε γιατί είτε εσείς πέσετε πάνω στο αυτοκίνητο, είτε αυτό πέσει επάνω σε σας, εσείς θα είστε ο χαμένος!
8. Μη χρησιμοποιείτε τους δρόμους μεγάλης κυκλοφορίας για να κάνετε τον περίπατό σας.

ΠΟΔΗΛΑΤΟ

Όλα τα παιδιά από τότε που θα αρχίσουμε να στεκόμαστε στα πόδια μας, ονειρευόμαστε να αποκτήσουμε το δικό μας όχημα! Και ποιο μπορεί να είναι αυτό; Ένα ποδήλατο. Μερικοί τυχεροί το αποκτούν πολύ νωρίς. Συνήθως με τρεις ρόδες. Πολλοί από μας είχαμε τέτοια ποδηλατάκια. Τότε προσπαθούσαμε με τα μικρά και αδύναμα ποδαράκια μας να πατήσουμε τα πηδάλια του και να το κάνουμε να τρέξει όσο γίνεται πιο γρήγορα, αδιαφορώντας σε ποιο δρόμο βρισκόμαστε. Τις περισσότερες φορές πέφταμε και ματώναμε τα γόνατά μας και τότε κλαίγαμε! Ο πατέρας ερχόταν και μας σήκωνε: "δεν πειράζει" μας έλεγε: "αν δεν πέσεις δε θα μάθεις".

Από τότε πέρασαν αρκετά χρόνια και οι περισσότεροι από μας αποκτήσαμε μεγαλύτερα ποδήλατα, πιο γρήγορα και με ταχύτητες! Τα οδηγάμε και νιώθουμε ότι σαν κι εμάς δεν υπάρχει άλλος ποιο σπουδαίος! Έλα όμως που πολλές φορές πέφτουμε πάνω σε κάποιο πεζοδρόμιο ή δέντρο! Τότε γυρνάμε το κεφάλι γύρω-γύρω για να δούμε αν μας είδε κανείς. Έχει σημασία να μη χάσουμε την περηφάνια μας! Ή μήπως δεν έχει;

Έχουμε δει αρκετούς φίλους ή γνωστούς μας να κυκλοφορούν με σπασμένο πόδι ή κεφάλι κι αιτία ήταν ένα ποδήλατο! Στο σχολείο μας λένε οι δάσκαλοί μας να προσέχουμε γιατί τίποτε δεν έχει περισσότερη αξία από τη ζωή μας, η οποία πολλές φορές κινδυνεύει από μια απροσεξία, μια επιπολαιότητα. Δεν είναι λίγες οι φορές που πολλοί νέοι έχασαν ακόμη και τη ζωή τους από τέτοιες απροσεξίες. Γι αυτό και στο σχολείο, οι δάσκαλοι προσπαθούν να μας κάνουν προσεκτικούς. Να μάθουμε να είμαστε

σοβαροί. Να γνωρίζουμε τους σωστούς κανόνες κυκλοφορίες. Μας λένε για παράδειγμα ότι από τη δικιά μας ηλικία πρέπει να μάθουμε να κυκλοφορούμε σωστά.

Προσοχή στη κυκλοφοριακή αγωγή των παιδιών

Στην ηλικία αυτή τα παιδιά κυκλοφορούν συνήθως με κάποιο συνοδό. Δεν είναι λίγες όμως οι φορές που μόνα τους τρέχουν και παίζουν. Από τα πρώτα πράγματα που θα πρέπει να μάθουμε στα παιδιά της ηλικίας αυτής είναι οι διάφοροι κρυφοί κίνδυνοι.
Μεγάλη προσοχή χρειάζεται από εμάς τους οδηγούς. Το παιχνίδι γίνεται τις περισσότερες φορές γίνεται στο πεζοδρόμιο ανάμεσα σε παρκαρισμένα αυτοκίνητα. Συνεπώς ανά πάσα στιγμή μπορεί να ξεπεταχτεί ανάμεσά τους ένα παιδί. Τέτοιες καταστάσεις ξαφνιάζουν τους οδηγούς και το κακό έρχεται πολύ γρήγορα.

Πάντα όταν οδηγούμε ένα αυτοκίνητο σε περιοχές με πάρκα ή σχολεία, θα πρέπει να είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε το εντελώς ξαφνικό. Μια μπάλα αν πεταχτεί στο δρόμο θα πρέπει να φρενάρουμε αμέσως. Στατιστικά 9/10 φορές πίσω από μία μπάλα τρέχει και ένα παιδί.
Τα παιδιά έχουν πολύ μικρότερο οπτικό πεδίο από τους μεγάλους. Βλέπουν λιγότερο από τις οπτικές τους γωνίες και το πιο σημαντικό είναι ότι κοιτάζουν κατ'ευθείαν μπροστά τους όταν διασχίζουν το δρόμο.
Σ' αυτή την ηλικία τα παιδιά αγνοούν την απαιτούμενη απόσταση φρεναρίσματος των αυτοκινήτων. Νομίζουν ότι αυτά μπορούν να σταματήσουν επί τόπου, απλώς με το πάτημα του φρένου. Φυσικά δεν μπορούν να υπολογίσουν σωστά την ταχύτητα των οχημάτων

και αγνοούν κάθε κυκλοφοριακό κανόνα.
Σε περίπτωση που γνωρίζουν και κάποιες πινακίδες του Κ.Ο.Κ. σπάνια τις διαβάζουν. Αυτό συμβαίνει διότι λόγω του ύψους των πινακίδων θα πρέπει να σηκώσουν πολύ ψηλά το κεφαλάκι τους, γεγονός που στην πράξη δεν το κάνουν. Άλλωστε τα περισσότερα παιδιά της ηλικίας αυτής θεωρούν ότι οι πινακίδες είναι για τους μεγάλους, και συνεπώς τις αγνοούν συστηματικά.
Ακόμη δεν έχουν καθόλου ανεπτυγμένη την αίσθηση του κινδύνου. Είναι χαρακτηριστικό τους. Πάνω απ' όλα βέβαια μιμούνται τους μεγάλους και τους αντιγράφουν : Τούς γονείς, τον παππού, την γιαγιά, όλα τα άτομα του οικείου περιβάλλοντος αλλά και τους δασκάλους του παιδικού σταθμού και όχι μόνο.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ?

1. Όταν συνοδεύουμε παιδιά όσο βιαστικοί και να είμαστε θα πρέπει να διασχίζουμε το δρόμο από τις διαβάσεις. Με τον Γρηγόρη βέβαια και πάντα από τις λευκές διαγραμμίσεις. Το κάθε παιδί στην ηλικία αυτή θα πρέπει να ξεχωρίζει τις διαβάσεις των πεζών. Θα πρέπει να ξέρει ότι πατάμε αυτές τις γραμμές, αν θέλουμε να είμαστε ασφαλής.

2. Μεγάλη προσοχή πρέπει να δώσουμε σαν γονείς και στα άλλα άτομα που συνοδεύουν κατά καιρούς τα παιδιά μας. Πρέπει να κινούνται τυπικά στον δρόμο, όσο βιαστικά και αν είναι, και να χρησιμοποιούν τις διαβάσεις. Αυτός είναι ο μόνος ασφαλής τρόπος.

3. Σαν μεγάλοι πρέπει να μάθουμε να απαντάμε και να επιλύουμε κάθε ερώτημα και κάθε απορία των παιδιών πάνω σε θέματα κυκλοφορίας. Είναι επιτακτικό να σκύβουμε το κεφάλι στο έστω και πολύ απλό για μας ερώτημα και να το αναλύουμε με όσο το

δυνατόν πιο απλά λόγια. Σε καμιά περίπτωση δεν θα πρέπει να το αποφεύγουμε με το γνωστό τρόπο " έλα τώρα είσαι μικρός ακόμη, θα τα μάθεις αργότερα"

4. Σ' αυτή την ηλικία το κάθε παιδί μαθαίνει να εμπιστεύεται τους τροχονόμους και να μην τους θεωρεί μπαμπούλες. Πρέπει να γνωρίζει τον ρόλο τους και να τους βλέπει σαν φίλους και συμμάχους.

5. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που η δική μας συμπεριφορά φέρνει σε μεγάλο κίνδυνο τα παιδιά όταν κυκλοφορούν στο δρόμο ή στο πεζοδρόμιο. Ποτέ δεν φωνάζουμε ένα παιδί που κινείται στο απέναντι πεζοδρόμιο. Η πρώτη του αντίδραση και μάλιστα ταχύτατα θα είναι να κινηθεί και να περάσει απέναντι χωρίς καν να κοιτάξει το δρόμο. Εύκολα καταλαβαίνει κανείς ότι η αντίδραση μίας τέτοιας ενέργειας είναι τις περισσότερες φορές οδυνηρές. Το παιδί λειτουργεί με τον έμφυτο αυθορμητισμό που έχει.

6. Καλό είναι στην ηλικία αυτή να μάθουμε το παιδί μας να μας οδηγεί αυτό στη διάβαση και να περνάμε απέναντι. Μαζί με τους γονείς θα πρέπει να συναποφασίζουν τα παιδιά για το πώς θα κινηθούν. Τώρα μαθαίνουν τα παιδιά πως να συμπεριφέρονται στις διαβάσεις.

7. Εξηγούμε με υπομονή πως λειτουργούν οι σηματοδότες και για πιο σκοπό τοποθετούνται. Πάντα με υπομονή και με απλές λέξεις. Δεν είναι κάτι το δεδομένο γι' αυτά. Να αποφεύγουμε τις απαγορευτικές λέξεις γιατί δεν τα βοηθάμε.

8. Όταν κινούμαστε στο πεζοδρόμιο με το παιδί στο χέρι πρέπει πάντα να το κρατάμε από την μέσα πλευρά του πεζοδρομίου,. Έτσι στην περίπτωση που θα ξεφύγει από, τα χέρια μας, θα

μπορέσουμε να αντιδράσουμε γρήγορα. Σε κάθε άλλη περίπτωση θα φύγει κατ' ευθείαν στον δρόμο.

9. Καλό είναι πάλι όταν βαδίζουμε στο πεζοδρόμιο το παιδί να μην κρατάει στα χέρια του μπάλα και τα σχετικά παιχνίδια. Εύκολα καταλαβαίνει κανείς την αντίδρασή του όταν του ξεφύγει προς το κατάστρωμα του δρόμου.

10. Η προετοιμασία για το σχολείο είναι ένας άλλος τομέας που πρέπει να προσέξουμε. Για το ντύσιμό του χρησιμοποιούμε πάντα ρούχα με έντονα χρώματα. Το ίδιο και στην τσάντα. Αν μάλιστα χρησιμοποιούμε και φωσφορίζουσες ταινίες, τόσο το καλύτερο. Με τον τρόπο αυτό τα παιδιά γίνονται εύκολα αντιληπτά από τους οδηγούς, ιδιαίτερα κατά το σούρουπο και στο σκοτάδι.

11.Το ειδικό παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου είναι απαραίτητο και σ' αυτή την ηλικία. Όσο για τα μεγαλύτερα πάντα στα πίσω καθίσματα και σωστά δεμένα με τις ζώνες ασφαλείας. Ποτέ όμως, όσο μικρή και αν είναι η απόσταση δεν πρέπει να τοποθετούμε τα παιδιά στα μπροστινά καθίσματα. Ούτε και στην αγκαλιά κάποιου μεγάλου. Μπορεί να κλάψουν μία φορά, αλλά την δεύτερη θα γνωρίζουν ότι ο καθένας μέσα στο αυτοκίνητο έχει την θέση του.

12. Τα πίσω καθίσματα είναι πιο ασφαλή με την προϋπόθεση ότι αυτά είναι δεμένα. Πρέπει να βρούμε τρόπους να τα κρατήσουμε ξεκούραστα και μακριά από εκνευρισμούς. Ένα παιχνίδι κοντά τους αποσπά την προσοχή για την ώρα και κάνει καλό. Σε μεγαλύτερα ταξίδια μία κασέτα με τα αγαπημένα τους τραγούδια ή παραμύθια θα λύσει για ώρα το πρόβλημα του εκνευρισμού.

13. Άλλωστε είναι φυσικό να κουράζονται πιο γρήγορα από τους μεγάλους. Στο χέρι μας είναι να τα ηρεμήσουμε, να τα

χαλαρώσουμε και να διώξουμε τον φυσιολογικό εκνευρισμό που προκαλεί ο κλειστός χώρος του αυτοκινήτου. Δεν θα πρέπει ακόμη να ξεχνάμε και το γεγονός ότι λόγω του ύψους τους τα παιδιά δεν βλέπουν το ίδιο καλά με μας από το εσωτερικό του. Στην ηλικία αυτή σαν γονείς επιβάλλεται να έχουμε υπομονή και φαντασία. Μόνο με αυτό τον τρόπο θα βοηθήσουμε ουσιαστικά την συμπεριφορά του κάθε παιδιού και θα το προετοιμάσουμε σωστά για να ενταχθεί αργότερα στην απαιτητική κυκλοφοριακή κοινωνία.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ – ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ

Η υπερβολική ταχύτητα, ως επικίνδυνη παράβαση, είναι από τις κυριότερες αιτίες πρόκλησης τροχαίων ατυχημάτων. Υπενθυμίζουμε στους φίλους οδηγούς, ότι σύμφωνα με τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας, έχουν την υποχρέωση να οδηγούν με ελεγχόμενη ταχύτητα, ιδιαιτέρως στις κατοικημένες περιοχές, να ρυθμίζουν αυτή αναλόγως των συνθηκών του οδοστρώματος, να μειώνουν την ταχύτητα σε στροφές και σε ισόπεδους κόμβους και να τηρούν τα περιοριστικά όρια ταχύτητας, που ορίζονται από τις πινακίδες σήμανσης.

- Ακούω – βλέπω, προσέχω πάντα
- Πηγαίνω δεξιά του δρόμου
- Όχι πολύ κοντά στο πεζοδρόμιο – κράσπεδο
- Προσοχή στα παρκαρισμένα αυτοκίνητα
- 4μ. απόσταση από τα άλλα οχήματα μπροστά μας
- 10μ.απόσταση από τα άλλα αυτοκίνητα σε κατηφόρα
- Σταματάμε ή επιβραδύνουμε στις διασταυρώσεις
- Σηκώνουμε το χέρι για να δείξουμε πως θα στρίψουμε (φλας)
- Κίνδυνος – Κόρνα
- Σταματάμε για να περάσουν οι πεζοί
- Πρώτα ελαττώνουμε ταχύτητα μετά σταματάμε
- Φοράμε πάντα κράνος με λουράκι
- Φοράμε πάντα

ανοιχτόχρωμα ρούχα / ανακλαστικά

- Ο ένας ποδηλάτης πίσω από τον άλλο, όχι δίπλα
- Να λειτουργούν τα φώτα στο ποδήλατο

ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΚΥΚΛΟΦΟΡΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ με το ποδήλατο

Αναγνωρίζεις όλα τα εξαρτήματα; Έχεις όλα τα απαραίτητα στο δικό σου ποδήλατο;

- Πώς λειτουργούν τα φώτα;
- Ποιες οι βλάβες σε ένα ποδήλατο;
- Πώς επισκευάζονται;
- Πώς ανεβαίνει η σέλα – τιμόνι;
- Βγαίνει η αλυσίδα, πώς μπαίνει;
- Το λάστιχο πώς επισκευάζεται;
- Ποια εργαλεία χρειάζονται;

Διαπιστώνουμε πως τα παιδιά ξέρουν να διορθώνουν τις μικροβλάβες, αλλά όπως δηλώνουν τα ποδήλατά τους δεν έχουν όλα

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΜΕ ΤΑ ΠΑΤΙΝΙΑ

. Άρα όταν πέφτουν με τα πατίνια αυτά τα μέρη πρέπει να προστατεύσουν. Πρέπει λοιπόν να φοράνε: **Κράνος, γάντια, επιγονατίδες, αγκωνίδες, και ανακλαστικά για το βράδυ!!!**

- Κυκλοφορούμε με πατίνια όπως οι πεζοί
- Μαθαίνουμε σε ειδικούς χώρους να κυκλοφορούμε με πατίνια
- Προχωρούμε στη μέση του πεζοδρομίου
- Μαθαίνουμε να επιβραδύνουμε, να σταματάμε, να επιταγχύνουμε, να αποφεύγουμε τα εμπόδια
- Σεβόμαστε τους κανόνες κυκλοφορίας
- Οι πεζοί προηγούνται από εμάς
- Τη νύχτα φοράμε ανοιχτόχρωμα ρούχα και ανακλαστικά

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

- Επιβιβαζόμαστε- αποβιβαζόμαστε από την πλευρά του πεζοδρομίου
- Επιβιβαζόμαστε- αποβιβαζόμαστε όταν το αυτοκίνητο έχει σταματήσει τελείως
- Δεν στεκόμαστε πίσω από αυτοκίνητο που παρκάρει
- Τα παιδιά μέχρι 10 ετών κάθονται σε εγκεκριμένο παιδικό κάθισμα
- Υποχρεωτική ζώνη ασφαλείας

Κανόνες- οδηγίες για το ταξίδι

- Τα παιδιά στο πίσω κάθισμα - ζώνες
- Παίρνετε μαζί σας βιβλία περιοδικά, κασέτες
- Να μην υπάρχουν πίσω αντικείμενα που εμποδίζουν την ορατότητα του οδηγού
- Τα μικρά ζώα σε κλουβιά
- Να μην αποσπάται η προσοχή του οδηγού
- Όχι έξω από το παράθυρο χέρι ή κεφάλι
- Δεν πετάμε έξω από το αυτοκίνητο αντικείμενα- σκουπίδια

- Δεν παίζουμε με τις κλειδαριές στις πόρτες του αυτοκινήτου
- Μιλάμε στο κινητό τηλέφωνο εμείς και όχι ο/η οδηγός
- Βλέπουμε εμείς το χάρτη και όχι ο/η οδηγός

Παραχώρηση προτεραιότητας

Τα οχήματα αυτά έχουν το δικαίωμα να παραβιάζουν και να μην τηρούν τους παρακάτω κανόνες:

- Σεβασμός ορίων ταχύτητας
- Σταμάτημα σε κόκκινο φωτεινό σηματοδότη
- Μη κίνηση πάνω στη λευκή γραμμή κατά την προσπέραση
- Σταμάτημα στη γραμμή στοπ
- Παραχώρηση προτεραιότητας από δεξιά

Κυκλοφορείς στον ήλιο

Τι πρέπει να προσέξεις, τι πρέπει να φοράς όταν είσαι:

Πεζός

Ο ήλιος μπορεί να μας τυφλώσει, γι' αυτό πρέπει να φοράμε καπελάκι και γυαλιά ηλίου. Οι οδηγοί μπορεί και εκείνοι να «τυφλωθούν» και να μη βλέπουν καθαρά.

Με ποδήλατο

Πρέπει να φοράμε τα απαραίτητα εξαρτήματα, δηλαδή κράνος, επιγονατίδες και γυαλιά ηλίου. Είναι επικίνδυνο να μη φοράμε κάποιο ρούχο από τη μέση και πάνω ή το κράνος μας γιατί σε περίπτωση πτώσης θα τραυματιστούμε.

Κυκλοφορείς στο χιόνι

Τι πρέπει να προσέξεις, τι πρέπει να φοράς όταν είσαι:

Πεζός

Προσέχουμε πολύ γιατί πάνω στο χιόνι γλιστράμε. Το χιόνι κάνει απόσβεση των ήχων και δεν ακούμε καλά τα αυτοκίνητα που πλησιάζουν.

Με ποδήλατο

Είναι δύσκολο να φρενάρουμε πάνω στο χιόνι, υπάρχει κίνδυνος να χάσουμε τον έλεγχο και να πέσουμε. Επειδή φοράμε πολλά ρούχα,

ογκώδη, οι κινήσεις μας είναι περιορισμένες. Καλύτερα να αφήσουμε το ποδήλατο για μια πιο καλή μέρα.

Κυκλοφορείς στη βροχή

Τι πρέπει να προσέξεις, τι πρέπει να φοράς όταν είσαι:

Πεζός

Όταν βρέχει χαμηλώνουμε το πρόσωπο για να προστατευτούμε και αυτό μειώνει το οπτικό μας πεδίο. Επομένως πρέπει να φοράμε καπελάκι, αδιάβροχο. Όταν φοράμε κουκούλα μειώνεται η ακοή και το οπτικό μας πεδίο. Είναι προτιμότερο το καπελάκι.

Με ποδήλατο

Είναι προτιμότερο να αποφύγουμε το ποδήλατο γιατί ο δρόμος γλιστρά. Αν οδηγούμε, πρέπει να πηγαίνουμε αργά, να φρενάρουμε μαλακά και να κρατάμε τις αποστάσεις. Όταν εκδηλώνεται καταιγίδα η ορατότητα μειώνεται και υπάρχει κίνδυνος . αλλά και η φωτεινότητα μειώνεται και πρέπει να φοράμε ανακλαστικά στα ρούχα μας και να έχουμε το φως του ποδηλάτου αναμμένο

Κυκλοφορείς με άνεμο

Τι πρέπει να προσέξεις, τι πρέπει να φοράς όταν είσαι:

Πεζός

Ο άνεμος μεταφέρει σκουπίδια γι' αυτό πρέπει να είμαστε προσεκτικοί γιατί και οι οδηγοί μπορεί να τα αντιληφθούν την τελευταία στιγμή και να παρεκκλίνουν για να τα αποφύγουν.

Με ποδήλατο

Ο δυνατός αέρας μπορεί να μας παρασύρει και να χάσουμε την ισορροπία μας. Αν η ένταση του αέρα είναι πολύ μεγάλη καλύτερα να κατεβούμε από το ποδήλατο και να συνεχίσουμε την πορεία μας στο πεζοδρόμιο. Καλό είναι να φοράμε γυαλιά για να μη μπαίνουν σκουπίδια στα μάτια μας.

Κυκλοφορείς με ομίχλη

Τι πρέπει να προσέξεις, τι πρέπει να φοράς όταν είσαι:

Πεζός

Βλέπουμε τα εμπόδια πολύ αργά γι' αυτό πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί. Όταν έχει ομίχλη ελέγχουμε συνεχώς το δρόμο. Φοράμε ρούχα με ανακλαστικά.

Με ποδήλατο

Εξαιτίας της περιορισμένης ορατότητας υπάρχει κίνδυνος να μη μας δουν. Το ποδήλατο δεν διαθέτει φώτα ομίχλης και έτσι το να κυκλοφορούμε με αυτό είναι ακόμα πιο επικίνδυνο. Καλύτερα να μη το χρησιμοποιήσουμε.

Κυκλοφορείς στον πάγο

Τι πρέπει να προσέξεις, τι πρέπει να φοράς όταν είσαι:

Πεζός

Στον πάγο όπως και στο χιόνι γλιστράμε πολύ και πρέπει να είμαστε περισσότερο προσεκτικοί. Τα αυτοκίνητα γλιστράνε επίσης και όταν διασχίζουμε ένα δρόμο θα πρέπει να βεβαιωνόμαστε πως οι οδηγοί έχουν σταματήσει τελείως.

Με ποδήλατο

Είναι καλύτερα να αποφεύγουμε τη μετακίνηση με ποδήλατο γιατί είναι δύσκολο να φρενάρουμε πάνω στον πάγο.