

الحذر عند الركوب

أهداف رئيسية:

- الحصول على أدوات حول ركوب الدراجات الهوائية الآمن

الرسائل الأساسية:

- الدراجة الهوائية هي مركبة!
- لا توجد أي حماية لراكب الدراجة الهوائية
- الدراجة الهوائية مخصصة لراكب واحد فقط. الراكب الإضافي سيعبث بالتوازن وقد يؤدي إلى السقوط
- ركوب الدراجة يتطلب تركيزاً كاملاً
- الدراجة الهوائية غير السليمة تشكل خطراً وقد تؤدي إلى إصابة

مجري النشاط:

1. سنعرض موضوع النشاط: مخاطر عند الركوب.

2. مقياس المواقف - المخاطر عند الركوب على الدراجة الهوائية:

نعلق في جهة واحدة من الصف لوحة كُتب عليها "موافق" وفي الجهة الثانية من الصف لوحة كُتب عليها "غير موافق" وتُدعى قائمة الجمل. على كل طالب أن يعبر عن موقفه. إذا كان موافقاً بشكل كامل مع الجملة - عليه الوقوف بالقرب من لوحة "موافق" والعكس. إذا كان محتاراً، يمكنه الوقوف في منتصف الصف. إذا كان كل الصف لا يعرف الجملة - نتخطاها. إذا توجد آراءً مختلفة، نطلب من صاحب الموقف بمحاولة إقناع الجميع بأن موقفه صائباً وصحيحاً، وكل شخص يقتنع بكلامه ينتقل إلى جانبه.

قائمة الجمل:

أ. لا يوجد أي خطر في الركوب على الدراجة الهوائية.

هذا غير صحيح طبعا! مخاطر الركوب على الدراجة الهوائية كثيرة.

ب. الركوب على الدراجة الهوائية منذ سن صغير هو أكثر خطورة من الركوب عليها في عمر أكبر.

غير صحيح! كل عمر له مخاطره. عندما نكبر، تكبر ثقتنا عند الركوب على الدراجة الهوائية وعندها قد يصبح الركوب أكثر حدة ويؤدي إلى مخاطر أكبر. لذلك، السلامة عند الركوب مهمة في كل الأعمار.

ت. الدراجة الهوائية هي مركبة!

صحيح طبعا!

ث. لماذا يتم التشديد على السلامة عند الركوب على الدراجة الهوائية؟ فهذا ليس أمراً يجب التحضير له - ببساطة نركب ونقود!

يجب فحص سلامة الدراجة الهوائية قبل الركوب والتأكد من وجود هواء في الإطارات. ارتفاع الكرسي ملائم، الفرامل سليمة، يوجد عاكسات ضوء، مصباح كهربائي وجرس.

ج. القيادة على الشارع أكثر أماناً من القيادة على الرصيف.

يمكن ركوب الدراجة بعمر صغير (حتى الصف الخامس والسادس) في ملاعب الرياضة ومنتزهات الألعاب وفي الطرقات المخصصة للدراجات الهوائية فقط وليس على الشوارع. في عمر أكبر، يمكن الركوب في الشوارع لكن يجب أن نتعلم قبل ذلك القواعد المرتبطة به.

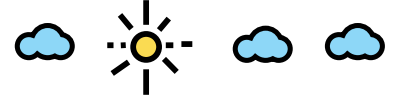
ح. الركوب في العتمة خطير جداً ولذلك هو ممنوع تماماً!

في ساعات العتمة يجب وضع عاكسات ضوء على الجسم بالإضافة إلى عاكسات ضوء تُلصق على الدراجة، على الكاحل، على الذراعين وعلى الخوذة.

خ. عند ركوب صديق إضافي على الدراجة يجب الحذر من التوقف الفجائي.

الدراجة الهوائية مخصصة لراكب واحد فقط. يُمنع ركوب الأصدقاء على الدراجة الهوائية!





3. في نهاية النشاط، نسأل الطلاب:

- ما هي المخاطر المرتبطة بالركوب على الدراجة؟
- هل تختبرون هذه المخاطر في حياتكم اليومية؟
- كيف يمكن التعامل معها؟

خلاصة: نرسم شمساً على اللوح ونسجّل فيها كل المخاطر المحتملة. نشدد بأننا سنتحدث في النشاط التالي عن الحلول للمخاطر وسنراجع الرسائل الرئيسية للوحدة.

