



„Велосипедско здравје“



Дишењето е процес кој е многу важен во практикувањето на било каков спорт, па така и во текот на возењето на велосипед. Правилното дишење додека возиме велосипед ја одржува нашата кондиција.



Вид на активност:

Со оваа активност, учениците ќе ги добијат основните информации за позитивните ефекти врз сопственото здравје со секојдневно возење на велосипед.



Осознавање и учење за правилното дишење додека возиме велосипед.

Методи и стратегии:
Интерактивен метод на учење

Учење преку разговор

Визуелен метод на учење



Индивидуална работа



Групна работа



30-40 мин.

Потребни материјали

Испечатен темплејт кој се наоѓа во работниот дел на прирачникот

Молив/пенкало



Како се спроведува активноста:

-Секој ученик треба да го добие темплејтот од оваа активност кој се наоѓа во работниот дел на прирачникот. Во самиот темплејт се наоѓа дијаграм и текст кој треба да се пополни со соодветните зборови кои се понудени во табелата.

-Прикажаните едноставни информации за и околу дишењето како процес, ќе му овозможат на секој ученик визуелно да ја восприемат секоја дадена информација.

-Додека пополнувањето на текстот со соодветните зборови, им го проширува знаењето за процесот на дишење и што истиот претставува.

Учење и осознавање за тоа како возењето на велосипед придонесува за нашето целосно здравје, како и колку е важно правилното дишење во текот на возењето на велосипед.

Ве молиме пополнете ја следната табела со цел подобрување на активностите во иднина и споделете ги со нас вашите одговори на: veloschools.ecologic@gmail.com

Што ми се допадна од оваа активност?	Што не ми се допадна од оваа активност?	Што би промениле?



Дополнителни информации:

-Темплејтот за оваа активност се наоѓа во работниот дел на прирачникот под наслов: Велосипедско здравје 2.