



Здружение на Граѓани ЕКО ЛОГИК

Ул. Бранислав Нушиќ 13-1/17

Тел: 389 02 5112716 / 389 78 365 902

veloschools.ecologic@gmail.com

ecologic.mk@gmail.com

www.ecologic.mk

„Велосипедско нагонување и функција“

Вовед:

- Скоро секое дете е запознаено со концептот и формата на велосипедите, но како тие функционираат е мистерија, дури и за возрасните. Со основни информации за велосипедските делови и системи, соодветното нагонување и функција на велосипедот, учениците ќе се вклучат и велосипедите ќе станат поинтересни и подостапни. Основните информации за функционирањето на велосипедот дозволува основна проверка, со цел да биде велосипедот безбеден и да работи добро, и помага да се идентификува одреден проблем, наместо да се каже дека велосипедот е расипан или пак несоодветен за тој што сака да го вози во моментот.

Цели:

- Учење за соодветно нагонување и функција на својот велосипед.

Методи и стратегии:

- Визуелен метод на учење
- Практично учење
- Перцепција и меморија

Форми на работа:

- Индивидуален

Вид на активност:

- Соодветно нагонување на велосипедот и негова функција се едни од основните информации што секое дете/ученик треба да ги осознае, пред да започне со секојдневно користење на својот велосипед.
- Оваа активност ги нуди токму тие информации и потребно е секој ученик јасно да ги следи инструкциите

Оваа активност е реализирана во рамки на проектот „Вело училишта“, кој е имплементиран од Здружение на Граѓани- Еко Логик и финансиски подржан од Швајцарска Агенција за развој и соработка.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Embassy of Switzerland in North Macedonia



BEA



Здружение на Граѓани ЕКО ЛОГИК

Ул. Бранислав Нушиќ 13-1/17

Тел: 389 02 5112716 / 389 78 365 902

veloschools.ecologic@gmail.com

ecologic.mk@gmail.com

www.ecologic.mk

Како се спроведува вежбата:

- Велосипедите се едноставни машини, но потребно е време и труд за да се разберат. Велосипедски механичар или ентузијаст е најсовершената особа за да ги прегледа деловите и системите со улениците, но исто така постојат и многу курсеви, книги, и вебсајтови кои помагаат да се разберат основните работи
- Важно е да се има соодветна големина на велосипедот, за комфорт, забава, и безбедност. Велосипед кој е премал ќе биде натрупан и тежок за возење. Велосипед кој е преголем е можеби небезбеден, посебно ако велосипедистот не може да застане над седиштето и цефката. Иако е логична и честа појава, не е безбедно ниту добро да се купи велосипед кој е премал за детето, подобро е да се купи соодветна големина.
- **Како да познаете соодветна големина на велосипедот:**
 - Треба да е удобен за возење – ова е број еден!
 - Кога се стои над горната цефка, велосипедистот треба да може да го подигне предното тркало барем 2 инчи над земјата.
 - Седењето на седиштето, со една нога на едната педала, ротирана до точка најблизу до земјата, и ногата на велосипедистот е само малку свиткана.
 - **Совет 1:** Делот за седиштето може да е подкренат или снижен за соодветна висина на седиштето. Повеќето седишта имаат едноставен стегач за лесно нагудување. Велосипед со делови и стегачи треба да се нагудува со клучеви.
 - **Совет 2:** Нови велосипедисти можеби ќе сакаат да ја нагодат висината на нивното седиште за да можат да стапнат со стопалото или палецот долу, додека седат на седиштето.
 - Седиштата и воланите се важни за комфорт и контрола врз велосипедот. Велосипедската продавница може да помогне со нагудувања и замени со цел да се достигне комфорт и добро нагудување.

Потребни материјали:

- Минимум еден велосипед на лице место за да може секој ученик индивидуално да го искуси велосипедското нагудување и функција

Оваа активност е реализирана во рамки на проектот „Вело училишта“, кој е имплементиран од Здружение на Граѓани- Еко Логик и финансиски подржан од Швајцарска Агенција за развој и соработка.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Embassy of Switzerland in North Macedonia



BEA



Здружение на Граѓани ЕКО ЛОГИК

Ул. Бранислав Нушиќ 13-1/17

Тел: 389 02 5112716 / 389 78 365 902

veloschools.ecologic@gmail.com

ecologic.mk@gmail.com

www.ecologic.mk

Очекувани резултати:

- После завршувањето на оваа активност, учениците ќе имаат основно предзнаење како најсоодветно да го нагодат својот велосипед за тој пред се да биде безбеден и комфорен, и секако максимално да уживаат во бенефитите што ги нуди возењето на велосипед

Времетраење на вежбата: 45 минути

*Дополнителни информации:

- Велосипедското нагудување е најдобро решено и демонстрирано само во пракса. Но, веднаш штом децата го добиваат својот велосипед, сакаат да го возат. Инструкторот треба да демонстрира соодветни велосипедски нагудувања, или да добие помош од трпелив волонтер, пред да им помогне на учениците сами да го нагодат велосипедот. Или пак, инструкторот може да дискутира за нагудувањето со родителите, бидејќи тие ќе го дадат своето внимание најмногу.
- Некој од персоналот на велосипедската продавница е исто така искусен да демонстрира соодветно нагудување. Тој исто така може да донесе заменски седишта, рачки, итн., за да прикаже можни опции – ова ги инспирира децата и младите да го разберат нагудувањето.

Оваа активност е реализирана во рамки на проектот „Вело училишта“, кој е имплементиран од Здружение на Граѓани- Еко Логик и финансиски подржан од Швајцарска Агенција за развој и соработка.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Embassy of Switzerland in North Macedonia



BEA



Здружение на Граѓани ЕКО ЛОГИК

Ул. Бранислав Нушиќ 13-1/17

Тел: 389 02 5112716 / 389 78 365 902

veloschools.ecologic@gmail.com

ecologic.mk@gmail.com

www.ecologic.mk

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?

Оваа активност е реализирана во рамки на проектот „Вело училишта“, кој е имплементиран од Здружение на Граѓани- Еко Логик и финансиски подржан од Швајцарска Агенција за развој и соработка.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Embassy of Switzerland in North Macedonia



BEA