



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

„Возете велосипед со вашето семејство“

Придобивки од фамилијарно возење на велосипед

Вовед:

- Возењето велосипед со семејството го зајакнува фамилијарниот однос, а најдобриот дел е што тоа нема да ве чини ништо.
- Времето поминато со вашите најмили е она што останува во нивната меморија. Уште подобро доколку тоа време е искористено со некоја спортска активност.

Цели:

- Кои се придобивките на возење велосипед со семејството

Методи и стратегии:

- Метод на учење

Форми на работа:

- Групна форма на работа

Како се спроведува вежбата:

- Кои се придобивките од фамилијарното возење на велосипед?
- Наставникот е потребно да им ги прочита сите придобивки кои следат подолу во оваа дневна подготовка. После спроведувањето на активноста иницирајте на разговор и дискусија со вашите ученици.
- Испечатете по еден примерок од оваа дневна подготовка за секој ученик, за да можат да ја споделат со своето семејство.

✓ Здравствени придобивки

Возењето велосипед е здраво како за децата така и за родителите. Велосипедот може да ви помогне во согорувањето на калориите, а вашиот метаболизмот ќе биде активен дури и неколку часа подоцна. Возењето велосипед им помага на вашите деца да имаат поголема

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

свесност за придобивките од практикување на физичка активност и здравиот начина на живот. Експертите се согласуваат дека на децата секојдневно им е потребно 1 час физичка активност, за да развијат силни и здрави коски и мускули.

✓ **Возењето велосипед го намалува стресот**

Стресот е најчестиот предизвикувач на раздражливо и агресивно однесување. Сите ние на најразлични начини се трудиме да го избегнеме дури и во најминималните ситуации. Возењето велосипед со вашите најмили може да придонесе во значително намалување на секојдневниот стрес. Практикувајте го колку што е можно почесто. Придобивките ќе ги почувствувате веднаш.

✓ **Возењето велосипед е добро за срцето**

Вашето срце има исклучителна важна функција, а возењето велосипед го прави посилено. Возењето велосипед неколку пати неделно, може да го намали вашиот крвен притисок и да ве направи да се чувствувате енергично и расположено.

✓ **Велосипедот ќе ги натера вашите деца да излезат надвор**

Во денешно време се почесто се соочуваме како децата своето слободно време настојуваат да го поминат без физички активности, затворени дома, пред компјутерските и телевизиските екрани. Воведувањето на возењето велосипед како здрава и забавна активност, ќе им даде голема слобода и неограничен простор за игра и забава. Затоа бидете пример кој вашите деца ќе го следат и возете велосипед заедно и фамилијарно.

✓ **Возењето велосипед ви помага да ја запознаете околината**

Можете да ја искористите приликата возењето велосипед да го направите едукативно за вашите деца. Освен што ќе се забавуваат, ќе научат како да се движат низ градот, како и безбедно да се движат низ сообраќајот во вашата непосредна околина на живеење.

✓ **Возењето велосипед им помага на децата да се фокусираат во училиште**

Истражувањата покажуваат дека учениците кои имаат физичка активност во природа, подобро се концентрираат на училиште. Возењето велосипед може да му даде предност на вашето дете во училиште. Возењето велосипед им помага и на децата и на возрасните да ги подобрат своите ментални способности.

✓ **Возењето велосипед е добро за планетата**

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

Поради зголемувањето на CO2 емисиите, животната средина станува се позагадена со секој изминат ден. Идните генерации заслужуваат здрава и чиста животна средина. Ако замените само 30% од вашите патувања, пократки од 6 километри, со возење велосипед можете да ги намалите CO2 емисиите од сообраќајот за 4%. Возењето велосипед со вашите деца им покажува дека се грижите за животната средина. Тие ќе го следат вашиот пример.

Потребни материјали:

- Испечатен примерок од оваа дневна подготовка за секој ученик

Очекувани резултати:

- Осознавање за тоа кои се придобивките од возењето велосипед.

Времетраење на вежбата: 20 минути

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