



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

„Нагодување на шлем“

Важни информации за носење на шлем

Вовед:

- Додека учениците учат за забавата и слободното возење велосипед, исто така мора да ги знаат и вештините, односот, и знаењето за безбедно возење, како и да го делат патот. Да се биде безбеден на велосипед, значи да се избегне несреќа или пад, и да се биде добро спремен и подготвен.
- Со оваа активност наставникот и учениците ќе имаат можност да се запознаат со важните информации поврзани за носењето на шлем, како и негово правилно нагодување.

Цели:

- Учење за важноста за носење на шлем додека се користи велосипедот како превозно средство

Методи и стратегии:

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

Форми на работа:

- Индивидуален
- Групна форма на работа

Вид на активност:

- Секој ученик индивидуално ќе има можност практично да проба да го нагоди шлемот на својата глава

Како се спроведува вежбата:

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

- За најсоодветно да се спроведе оваа активност потребно е да имате еден или два шлема на лице место за да може најсоодветно да ги следите следниве важни чекори:

1. Зошто да се носи шлем?

- Кога се носи велосипедски шлем, се намалува ризикот од повреда на главата и мозокот за 85%. Овој шлем ја распределува силата на ударот на целата површина на шлемот. Исто така, голем број на држави, имаат правило за задолжително носење на шлем за сите велосипедисти, дури и оние под 18 години.

2. Како да се одбере шлем?

- Прво, видете дали има налепница за одобрена безбедност, во внатрешноста на шлемот.
- Второ, пробајте го и видете дали е погоден и удобен. Шлемот треба да е поставен коцкасто и удобно, и да има мека облога.

3. Како да се нагоди шлемот?

- Шлемот треба да ја покрива горната страна на главата, како и предниот дел кај челото.
- Стегнете го ременот и нагодете ги траките под ушите. Кога ова е направено, шлемот треба да биде стегнат и да не се поместува лесно, и да не се поместува од главата.
- **ОЧИ.** Шлемот мора да е на ниво на главата, да го покрива челото. За да се испроба ова, поставете два прсти над вашите веѓи. Врвот на прстот треба да го допира дното на шлемот (види слика).
- **УШИ.** Подесувачите треба да се наместени во V форма или Y форма под ушните школки. Ова го право нагудувањето на шлемот пријатно и помага да остане на место (види слика).
- **УСТА.** Треба да сте во можност да ја отворите устата широко и да зборувате нормално, но исто така треба да го чувствувате шлемот надолу на главата кога ја отворате устата. Повеќе од два прсти не смеат да се соберат во просторот кај ременот под брадата (види слика).

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



4. Кога треба да се замени шлемот?

- Заменете го шлемот ако веќе се случила незгода или пад. Секој удар, дури и мал, е доволен за да ги намали заштитните одлики на шлемот. Основното носење на шлемот го ослабува со тек на време, па и тогаш треба да го заменувате, на секои неколку години – повеќето произведувачи си имаат посебни специфични услови.

Потребни материјали:

- Шлем (еден или два)
- За заштита на сопствената хигиена најдобро е да за секој ученик има обезбедено хируршка капа за да може соодветно да ја практикува оваа активност.

Очекувани резултати:

- После спроведување на оваа активност, учениците ќе располагаат со основни и важни информации за користењето на шлемот додека возат велосипед, како и негово правилно нагодување.

Времетраење на вежбата: 40 минути

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

*Дополнителни ресурси:

<http://www.youtube.com/watch?v=6d0--DnnDag&feature=related>

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



BELO