

ПОРТФОЛИО ВЕЛО УЧИЛИШТА



В Е Л О 
У Ч И Л И Ш Т А

ВЕЛО УЧИ

ВЕЛО У

ВЕЛО УЧИЛИШТА ВЕЛО УЧИЛИШТА

ВЕЛО УЧИЛИШТА ВЕЛО УЧИЛИШТА

**ЗА НАС -
ВЕЛО УЧИЛИШТА**

**ЕДУКАТИВНИ
ПРОГРАМИ**

**ВЕЛО
ЧЛЕНКИ**

**ВЕЛО
РОДЕО**

**ВЕЛО
РЕСУРСИ**

**ВЕЛО
ПРИКАЗНИ**

ПУБЛИКАЦИИ

**КОНКУРСИ И
ПРЕДИЗВИЦИ**



Се започна...

Се започна на крајот на 2018, кога заедно со 10ина основни училишта започнавме да работиме на интегрирање на темата велосипедизам. Гледајќи го интересот на учениците, наставниците, но и родителите посакувавме уште поголема опфатеност, посакувавме се повеќе деца да имаат шанса да бидат вклучени во нашите активности, дизајнирани за во училница (теорија) и надвор од неа (пракса).

Горди сме на развојот на нашата вело мрежа и на тоа дека секојдневно се зголемува бројот на училишта кои безрезервно го промовираат велосипедизмот заедно со нивните ученици и родители.

Програмата „Вело училишта“ има за цел да го промовира велосипедизмот како безбеден, здрав и алтернативен начин на превоз за учениците во Македонија.

Како дел од една посветена мрежа, на основните училишта низ Македонија им е овозможено да организираат и спроведуваат активности за промовирање на велосипедизмот до и од училиште, како и безбедноста во сообраќајот. Програмата “Вело училишта” се базира на пристапот за промена на однесувањето, кој се применува во проектите за европска одржливост на мобилноста преку препознавање на училиштата кои успешно имплементираат активности поврзани со темата велосипедизам.

Применлив пристап

Програмата воведува пристап кој ја стимулира конкуренцијата помеѓу училиштата кои учествуваат, како и размена на своите искуства. Потребните прашања за безбедноста на патиштата што ги попречуваат почестата употреба на велосипеди низ училиштата, кои учествуваат се опфатени преку активно ангажирање на локалните власти во текот на имплементирање на програмата.

Цел

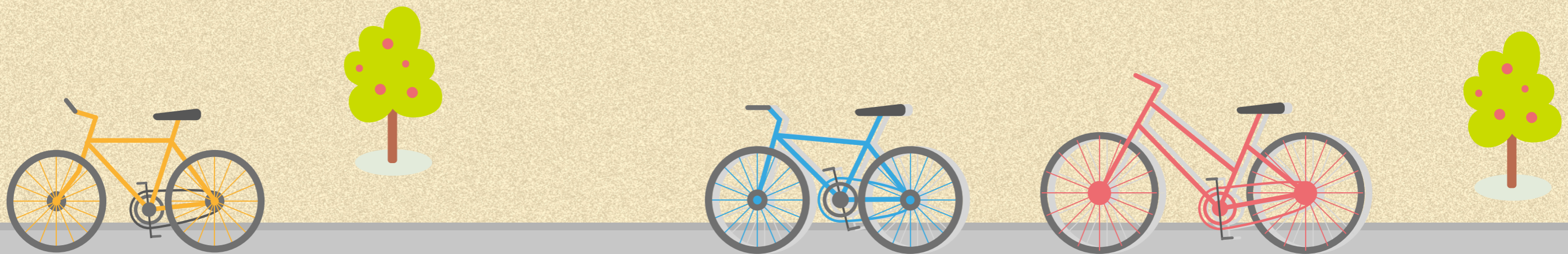
Програмата има за цел да развие мрежа на акредитирани основни училишта низ цела Македонија, кои ќе работат самостојно и како заедница посветени на следење и проценка на активностите, како и споделување на нивните искуства меѓу врсниците.

Очекувани резултати од програмата

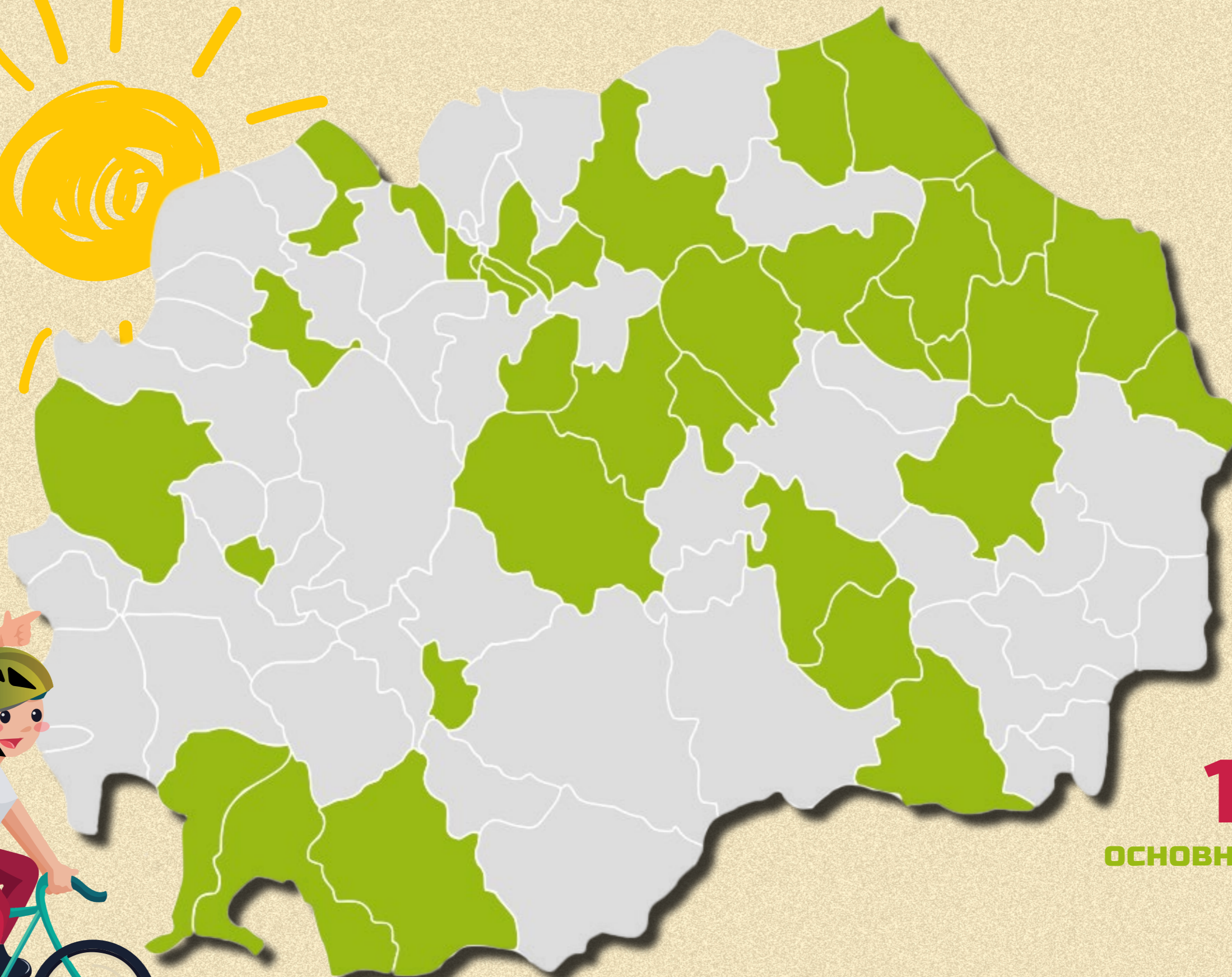
Зголемена свест на учениците, родителите, наставниците и општинските власти во избраните пилот општини за придобивките од користењето на велосипедите како алтернатива за секојдневните транспортни средства, но исто така и знаење за потребите во поглед на патната инфраструктура и безбедноста.

Главната цел на програмата е да го промовира велосипедизмот како безбеден, здрав и алтернативен начин на превоз за учениците во Македонија, преку првата „Вело училишна мрежа“.

Вело Училишта е програма која е препознаена и со добиени позитивни препораки за нејзина имплементација во училиштата ширум Република Македонија, од страна на Министерство за образование и наука и Биро за развој на образованието.



МАПА НА ВЕЛО ЧЛЕНКИ



153

основни училишта

43

локални општини





ВЕЛО РЕСУРСИ

ЕВАЛУАЦИИ-УЧИЛИШТА

► Прва Евалуација

Првата евалуација беше спроведена во учебната 2018/2019 година, во која учествуваа 10 основни училишта од 5 општини во Македонија. Темата која се обработуваше во првата евалуација е:

Проценка на капацитетот на училиштата во спроведување на велосипедски активности.

Добиените резултати беа навистина позитивни во насока на покажаниот голем интерес за спроведување на велосипедски активности од страна на учениците, наставниците и родителите.

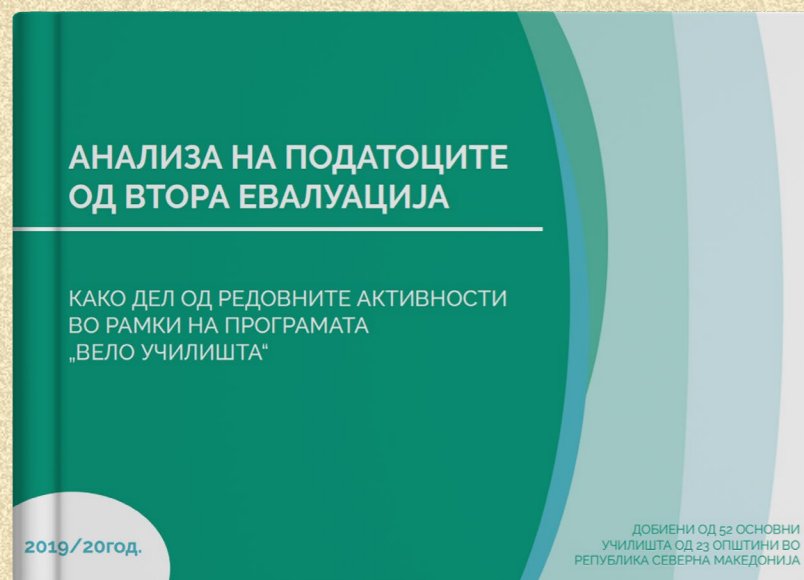
► Втора Евалуација

Во учебната 2019/2020 година беше спроведена и втората евалуација, која ги опфаќаше следните теми:

Проценка на капацитетот на училиштата во спроведување на велосипедски активности.

Проценка на инфраструктурата во и околу училиштата, како и проценка на безбедноста на сообраќајот во близина на училиштата.

Податоците што се анализираа се од вкупно 69 одговорени прашалници, добиени од 52 училишта, кои се наоѓаат во 23 општини од Македонија. Вкупно 90 наставници беа вклучени во одговарање на прашалникот.



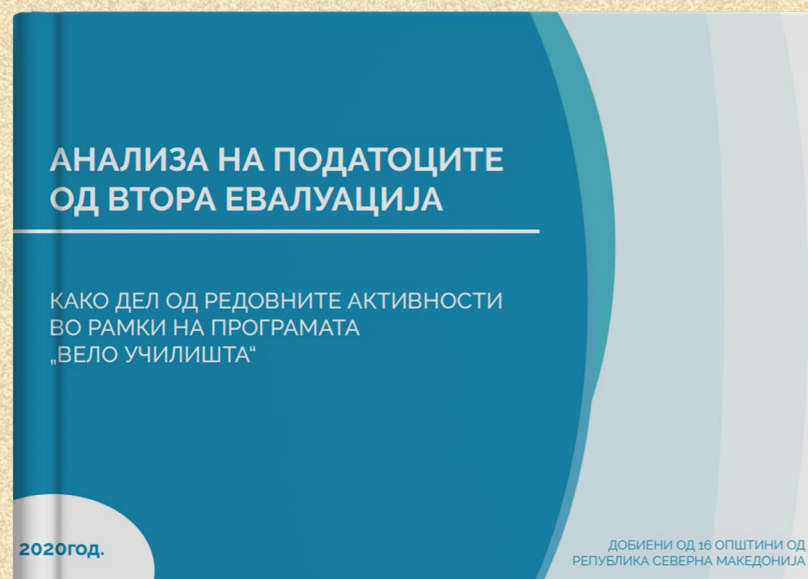
Прочитај повеќе

ЕВАЛУАЦИИ-ОПШТИНИ

Поттикнати од интересот што го предизвика спроведувањето на втората евалуација кај основните училишта, Еко Логик ги покани и самите општини, под чија надлежност се училиштата, да одговорат на соодветно подготвен прашалник, кој ја опфаќаше следната тема:

Проценка на инфраструктурата во и околу училиштата, како и проценка на безбедноста во сообраќајот во близина на училиштата.

Податоците што се анализираа беа добиени од 16 општини, со вкупно 17 одговорени прашалници.



[Прочитај повеќе](#)

[Споредба Училишта-Општини](#)

ЕВАЛУАЦИИ-РОДИТЕЛИ

Во текот на месец Октомври 2020 година, Еко Логик во соработка со д-р Јасмина Буневска Талевска-Амбасадор на културата во сообраќајот во Македонија, подготвија прашалник кој имаше за цел да го претстави мислењето на родителите за безбедноста во сообраќајот во зоната на училиштата.

[Прочитај повеќе](#)

ПОРТФОЛИО ВЕЛО УЧИЛИШТА

ПОРТФОЛИО ВЕЛО РОДЕО



Прочитај повеќе



Прочитај повеќе

КАТАЛОГ НА ЛИКОВНИ И ЛИТЕРАТУРНИ ТВОРБИ



Прочитај повеќе

ПОРАКИ (КАМПАЊА)

ЗОШТО СО ВЕЛОСИПЕД?



Со поттикнување на вашето дете да вози од дома до парк, училиште, кино или други дестинации, можете да му помогнете да развие подобри навигациски вештини и да се запознае со својата околина.

Зошто со велосипед на училиште?



Редовното возење велосипед во детството, ги припрема децата за активен и здрав начин на живот како возрасни.

Зошто со велосипед на училиште?



Да се биде активен е од суштинско значење за целокупното здравје и благосостојба на децата. Без разлика дали станува збор за спорт, игра или секојдневна рутина како возење велосипед до училиште, редовното вежбање го подобрува физичкиот, менталниот и социјалниот развој на децата.

Зошто со велосипед на училиште?



Со поттикнување на вашето дете секојдневно да вози велосипед, му давате пријатна и лесна физичка активност.

Зошто со велосипед на училиште?



ДАЛИ ЗНАЕВТЕ ДЕКА?



Велосипедскиот натпревар Тур де Франс во 1913 година забранил секаква надворешна помош за натпреварувачите кои доживеале дефект.

Дали знаевте дека?



Во просек, еден возрасен човек кој редовно вози велосипед, има кондиција и виталност како да е 10 години помлад! Зарем ова не е одлична причина за почесто да возите велосипед?

Дали знаевте дека?



Во северниот дел на Полска, близу Lidzbark Warminski, постои велосипедска патека која свети во темница! Патека е од синтетички материјал, кој емитува светлина дури и до 10 часа. Овој материјал почнува да свети само ако претходно е изложен на сонце одредено време. Оваа идеја беше презентирана во 2018, а креаторите се надеваат дека во иднина ќе може да се примени и во други земји.

Дали знаевте дека?



На 30ти Јули се одбележува Меѓународен Ден на Пријателството. Ајде денес да го одбележиме денот преку друштвени активности, како на пример прошетка во природа со пријателите, или уште подобро - возење велосипед во друштво! Оваа активност не е само одлична за нашето здравје, туку и за зајакнување на нашите пријателства и социјални вештини

Дали знаевте дека?



Прочитај повеќе

Прочитај повеќе



ВЕЛОЛОСИПЕДСКИ ДЕЛОВИ И НИВНА НАМЕНА

СЕДЛО



Седлото (популарно наречено „седиште“) се наоѓа на средина од велосипедот, помеѓу двете тркала. Прицврстено е на колце, а колцето се вметнува во рамот на велосипедот. Висината на седлото зависи од висината на возачот. Има повеќе видови на седла, од пошироки, наменети за градски велосипеди, до потесни и аеродинамични, наменети за планински или тркачки велосипеди.

КОЦНИЦА И ДИСК



Со коцницата го успоруваме и запираме велосипедот. Постојат три типови на коцници: диск коцници, бандаж коцници, коцници со барабан. Системите на коцење со дискови на велосипедот може да бидат механички или хидраулични.

Прочитај повеќе



УПАТЕТЕ СЕ КОН...

Дали некогаш патот ве одвел кон Марков манастир?

Доколку не сте биле, земете ги велосипедите, и упатете се овде, бидејќи ова е прекрасна локација за велосипедисти.

Марков манастир е лоциран јужно од село Маркова Сушица, 20 км. од Скопје.

Оваа локација е преубава за седенки и пикници, но се разбира и за возење велосипед. Дури и да сте биле веќе на Марков манастир, убаво би било да го посетите уште еднаш - на велосипед!

Овој викенд искористете го убавото време и упатете се кон Градскиот парк на град Скопје.

Земете ги велосипедите, и искористете го денот за да уживате со вашите најдраги. Со велосипедите можете да кружите низ паркот, но и да возите на подолга патека, како на пример спортската патека на самиот кеј.

Ако ретко одите во паркот преку ден, еве една причина повеќе која ќе ве натера да го земете велосипедот и да се упатите кон прекрасниот Градски парк!

Прочитај повеќе



ЕНЕРГЕТСКИ И ЗДРАВИ ОБРОЦИ И ПИЈАЛОЦИ

Не заборавajte дека пред возење велосипед, потребно е да внесете доволно јаглени хидрати. Исто така, важно е тоа да бидат здрав тип на јаглени хидрати, како на пример: овес, киноа, овошје, зеленчук, интегрални пецива, јаткасти плодови.

Избегнувајте леб од бело брашно, бел шејер, бонбони и слатки, и газирани пијалоци - тие не ви нудат доволно хранливи состојки, и не ви даваат долготрајна енергија.

За енергија при возењето велосипед, започнете го денот со природни овошни сокови и здрав појадок. На пример, сок од цеден портокал, и овесна каша со парчиња овошје, или интегрално пециво. Но, запомнете, што и да одберете за појадок, нека биде здрава храна!



Ајде да се наполниме со енергија за следното возење велосипед!

Па, зошто да не со овошни барови од кајсија и чиа семе? Во блендер измешајте 100 гр. сецкани кајсии, 100 гр. јаткасти плодови по ваш избор, 2 супени лажици чиа семе, и 1-2 супени лажици мед.

Овие барови се освежителни, доволно благи, здрави за вас, и совршени за многу енергија кога ви е потребна брзо!



Секогаш бидете хидрирани!
Една вообичаена грешка што сите ја правиме е што "забораваме" да пиеме вода редовно и во доволни количини, а тоа се случува и кога возиме велосипед.

Во текот на денот, треба да испиеме околу 8 чаши вода, но доколку сме физички активни, треба и повеќе.

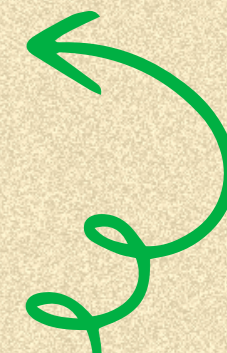
Доколку професионално возите велосипед и многу се заморувате, добра идеја е да ставите и електролити во водата што ја носите со вас.



Секогаш бидете хидрирани!
Една вообичаена грешка што сите ја правиме е што "забораваме" да пиеме вода редовно и во доволни количини, а тоа се случува и кога возиме велосипед.

Во текот на денот, треба да испиеме околу 8 чаши вода, но доколку сме физички активни, треба и повеќе.

Доколку професионално возите велосипед и многу се заморувате, добра идеја е да ставите и електролити во водата што ја носите со вас.



ВЕЛО МААЛО

Првата образовна друштвена игра во Македонија, каде што главната тема е велосипедизам.

Наменета е за деца од основно образование, односно од 8-годишна возраст и нагоре. Главната цел на оваа игра е да се креираат патеки и да се соберат сите велосипедски делови кои недостасуваат. Тие делови може да се најдат на самата платформа за играње. Сепак, тоа е само половина од севкупната работа. Вториот дел е да се посетат различни места, исто така поставени на самата платформа за играње. Велосипедските делови кои недостасуваат, како и местата кои треба да се посетат, се напишани на картички кои ги избирате случајно веднаш штом започне играта. Тоа што ја прави оваа игра интересна е постојаното движење на платформата. Со секој собран велосипедски дел, или посетено место, вие добивате картичка со интересна информација и факт поврзан со полињата од платформата.

Сепак, не е толку лесно како што звучи!



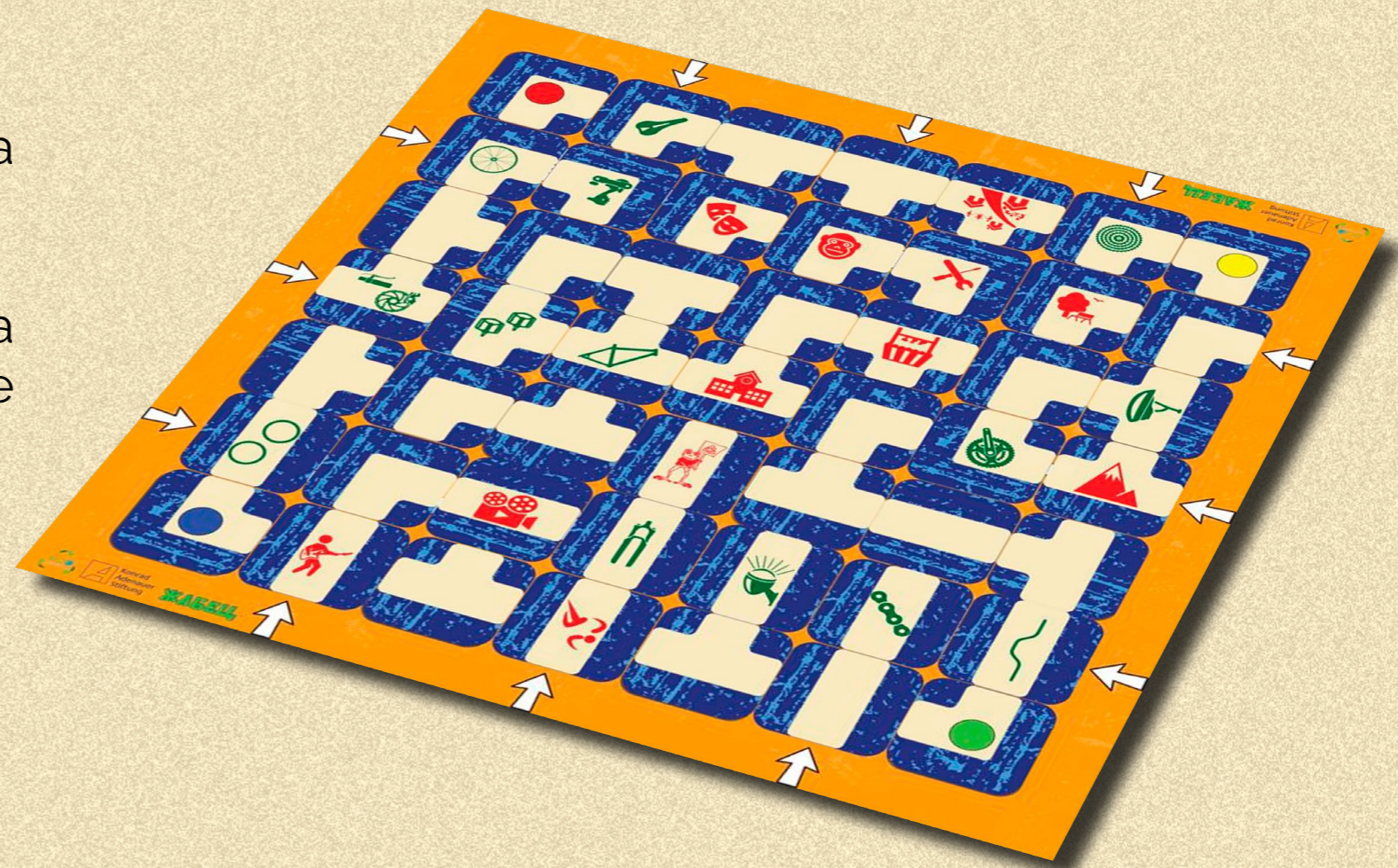
Вело Маало играта постои во печатена и дигитална верзија.

Дополнителни информации за печатената верзија на играта: Картичките можете да ги испечатите, исечете и залепите и спремни сте за игра.

[Линк](#)

За играње на дигиталната верзија, на следниот:

[Линк](#)



ВЕЛО МЕМОРИЈА

Меморија е игра составена од 28 карти или 14 пара, кои се состојат од исти велосипедски делови. Сите карти прво се мешаат и се редат во неколку хоризонтални реда, свртени наопаку (со зелената страна нагоре). Играта ја започнува кој било играч, според меѓусебен договор. Играчот одбира една карта, и ја врти за да ја видат и другите играчи. Потоа, ја врти картата на опачината. Следниот играч го повторува истото, и така се додека не се најдат две исти карти, со исти велосипедски делови. Играчот што запаметил каде се наоѓаат две исти карти, ги одвојува и ги става на страна. Во секој круг може да се отвори само една карта. Кој прв ќе направи поголем број парови е победник во играта.

Вело Меморија постои во печатена и дигитална верзија (како апликација на „google play store“ и на платформата „tabletopia“)

За повеќе информации околу печатената верзија на Вело Меморија на следниот:

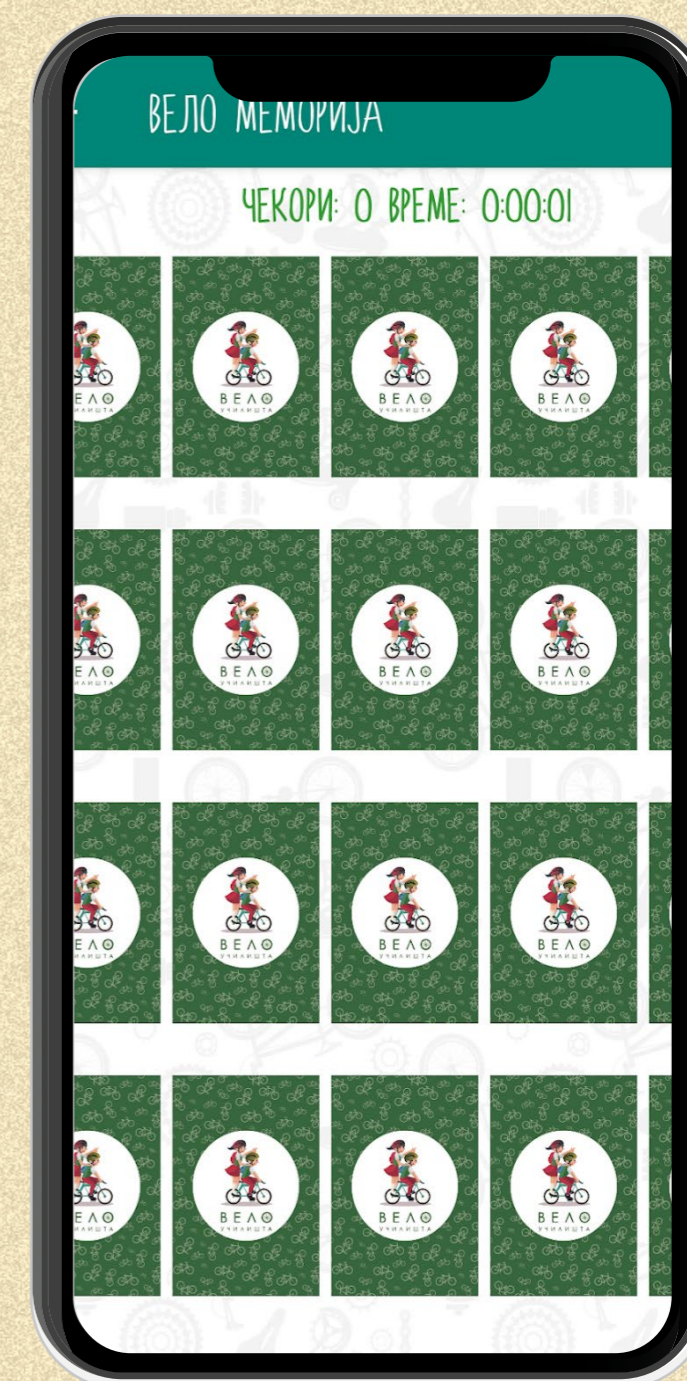
[Линк](#)

За да можете да ја играте дигиталната верзија на Вело Меморија, на „google play store“, на следниот:

[Линк](#)

За да можете да ја играте дигиталната верзија на Вело Меморија на „tabletopia“, на следниот:

[Линк](#)



СМЕА И ИГРА

Главната цел на оваа игра е промоција на велосипедизмот и одржливиот развој, преку јазично учење и предавање како дел од неформално образование. Играта е наменета за ученици од петто до деветто одделение, поделени во 2-4 тимови (со препорака 2/3 членови во секој тим), каде учениците пред самиот почеток на играта избираат една или две локации од понудените единаесет. Тимовите се движат по самата платформа целејќи кон својата претходно избрана локација, каде ги очекуваат активности за унапредување на англискиот јазик, преку темата велосипедизам. По реализирањето на активностите во рамки на својата локација, тимовите целат кој прв ќе стигне до крајот или делот означен со „finish“ и со тоа стануваат победници на самата игра.

Смеа и игра постои во печатена и дигитална верзија.

За повеќе информации за печатената верзија на играта, на следниот:

Линк

За играње на дигиталната верзија на следниот:

Линк



ВЕЛО ТВИСТЕР

Твистер како друштвена игра е добро позната на сите. Во таа насока, во рамки на образовната програма Вело Училишта, Еко Логик како организација креираше нова верзија на играта, или Вело Твистер која е во насока на едукација за основните видови на велосипеди.

Видовите велосипеди кои ги изучуваме преку Вело Твистерот се:

- Градски велосипед
- Планински велосипед
- Друмски велосипед

Играта беше тестирана со над 300 ученици во основните училишта во Македонија во периодот Март-Април 2020 година и оттогаш наваму е составен дел на секој Вело Родео настан кој го посетуваат огромен број на посетители. Вело Твистер е игра која наидува на огромен интерес кај децата.



ЕКО - НЕ ЛУТИ СЕ ЧОВЕЧЕ

Во играта учествуваат 16 играчи, поделени во 4 тимови од по 4 играчи, кои ќе бидат пиончињата/човечињата во самата игра и еден модератор, кој ќе ја води играта преку поставување на прашања и читање на еко-фактите. Тимовите се комбинирани и ги сочинуваат по 2 играчи на помлада возраст и 2 играчи на постара возраст. Тимовите се во 4 различни бои: жолта, црвена, сина и зелена. На почетокот од играта, сите тимови се во куќичките означени со бојата на тимот на која припаѓаат. Секој тим (по желба) си избира Капитен на тимот, кој ќе ја координира групата.

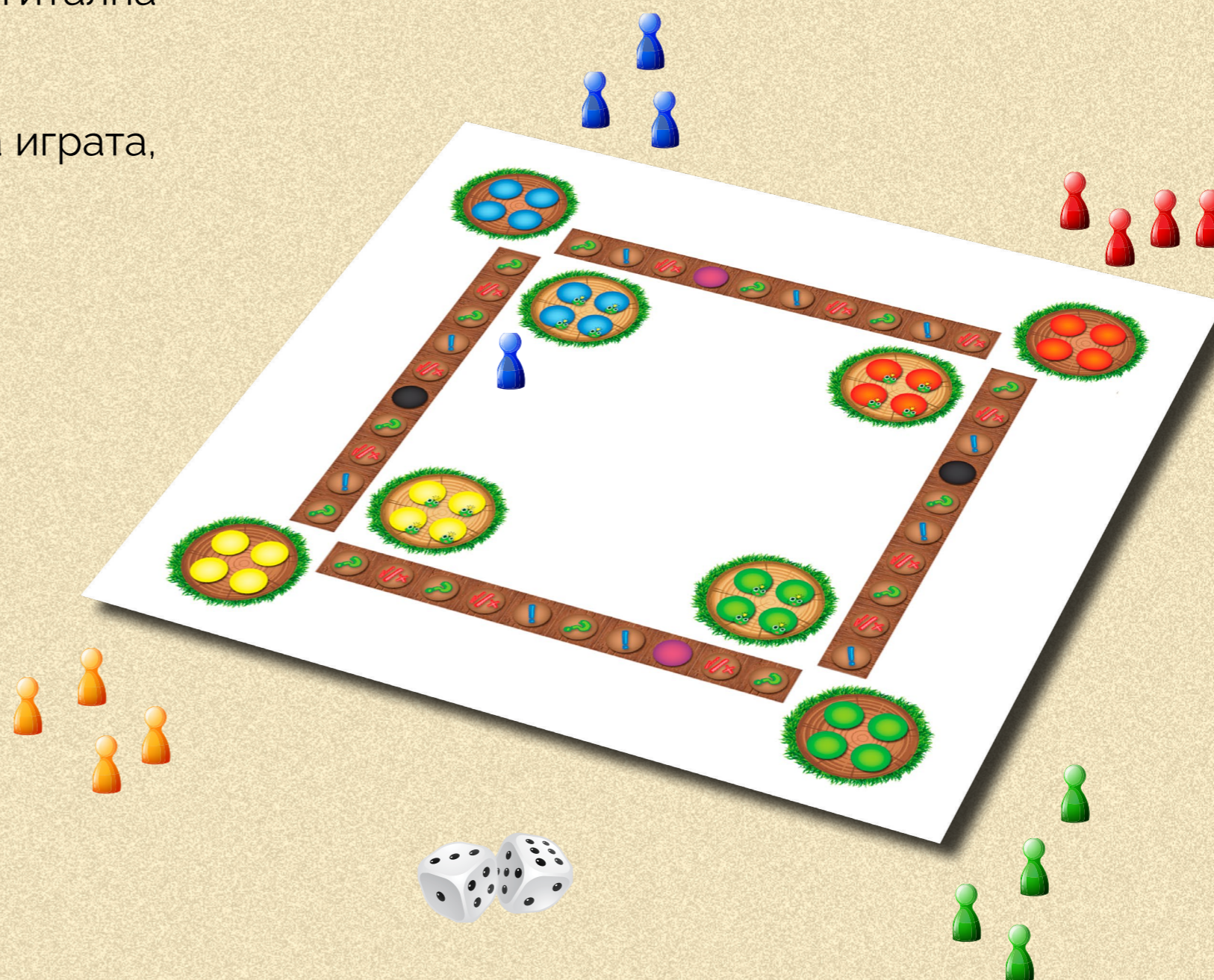
Еко - Не лути се човече постои во печатена и дигитална верзија.

За повеќе информации за печатената верзија на играта, на следниот:

[Линк](#)

За играње на дигиталната верзија на следниот:

[Линк](#)



ПРИРАЧНИЦИ

БЕЗБЕДНИ УЧИЛИШНИ ЗОНИ



Прочитај повеќе

SMILE AND PLAY



Прочитај повеќе

ВЕЛОСИПЕДСКИ АКТИВНОСТИ ЗА ДЕЦА ВО ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ



Прочитај повеќе

АКТИВНОСТИ ЗА ВО УЧИЛНИЦА

(НЕ)БЕЗБЕДНОСНА АКТИВНОСТ

„Биди креативен и нацртај (не)безбедна средина за возење велосипед“

Со оваа активност учениците ќе имаат можност да размислуваат на сообраќајот и можни предизвици, преку креирање на околина која не е безбедна за возење на велосипед.

креативност/имагинација
приказ на (не)безбедна средина

Методи и стратегии:
Визуелен метод на учење
Креативен метод на учење

Вид на активност:
Секој ученик ја изразува својата креативност преку креирање/цртање на своја сцена.

Потребни материјали
Испечатен дел од

Индивидуална работа | Групна работа

30 мин.

Со оваа активност учениците ќе имаат можност да размислуваат на сообраќајот и можни предизвици, преку креирање на околина која не е безбедна за возење на велосипед.

БЕЗБЕДНОСТ НА ДЕЦАТА ВО СООБРАЌАЈОТ

„Биди креативен и нацртај (не)безбедна средина за возење велосипед“

Со оваа активност учениците ќе имаат можност да размислуваат на сообраќајот и можни предизвици, преку креирање на околина која не е безбедна за возење на велосипед.

креативност/имагинација
приказ на (не)безбедна средина

Методи и стратегии:
Визуелен метод на учење
Креативен метод на учење

Вид на активност:
Секој ученик ја изразува својата креативност преку креирање/цртање на своја сцена.

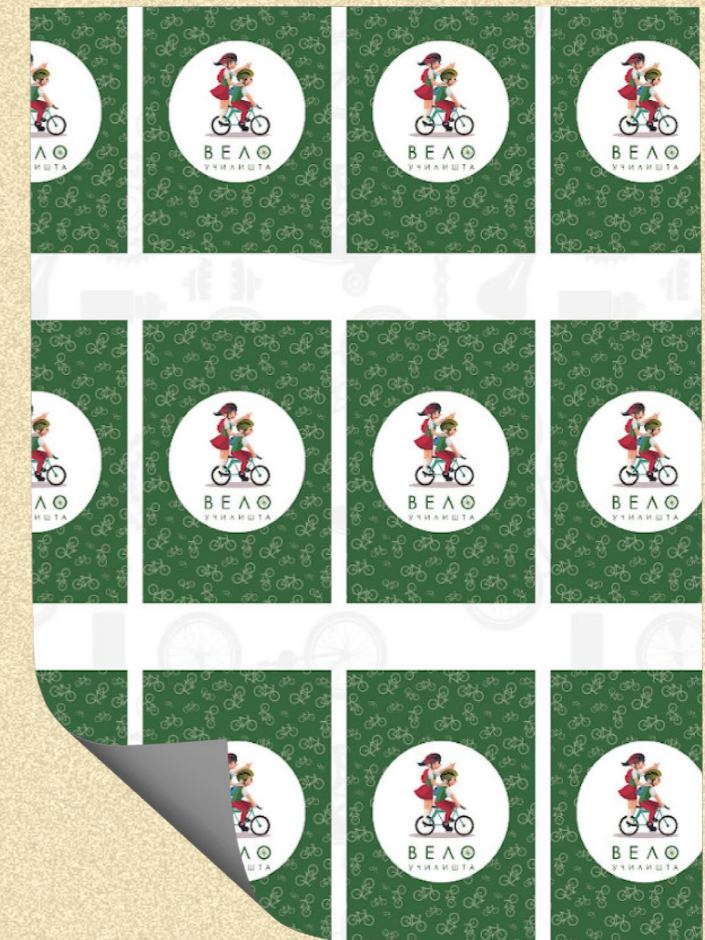
Потребни материјали
Испечатен дел од

Индивидуална работа | Групна работа

30 мин.

Учебната година е во тек и децата секојдневно се активни учесници во сообраќајот. Да внимаваме на нив. Обврска е на секој родител и возрасен придружник да ги превземе сите неопходни мерки за безбедноста на децата како учесници во сообраќајот.

ВЕЛО МЕМОРИЈА-УЧЕЊЕ НА ВЕЛОСИПЕДСКИТЕ ДЕЛОВИ



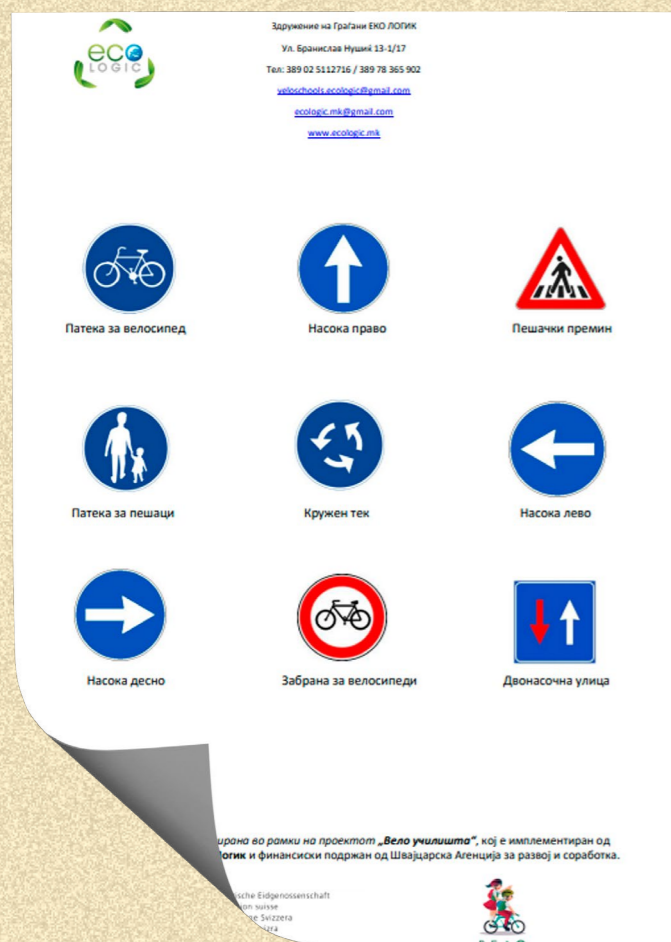
Со оваа активност учениците ќе имаат можност преку интерактивен начин да се запознаат и да ги меморираат велосипедските делови.

Прочитај повеќе

Прочитај повеќе

Прочитај повеќе

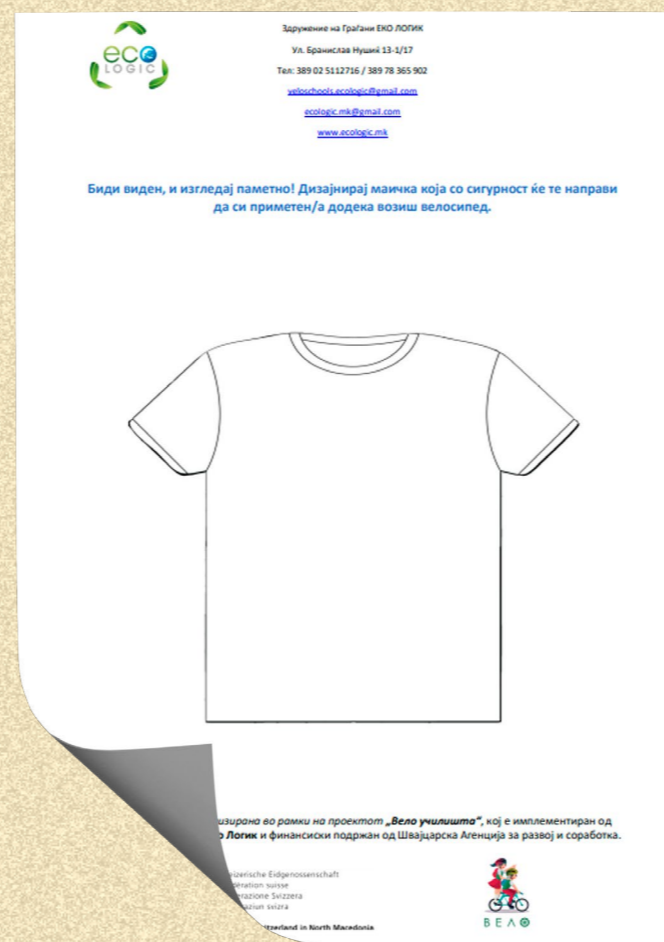
СООБРАЌАЈНИ ЗНАЦИ



Со оваа активност учениците ќе имаат можност визуелно да се запознаат и да ги научат дел од сообраќајните знаци. Нивното учење и меморирање е од особено значење за поедноставно снаоѓање во сообраќајот.

Прочитај повеќе

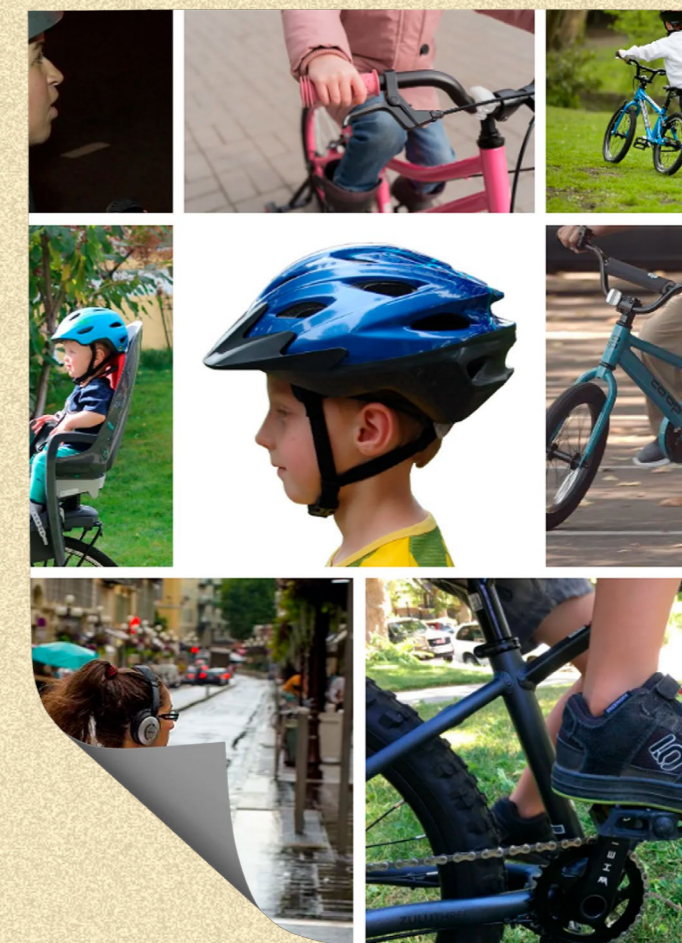
АЈДЕ ДА ВОЗИМЕ ВЕЛОСИПЕД



Со оваа активност учениците ќе имаат можност да се релаксираат преку креирање на свој дизајн за маичка која ќе ја носат додека возат велосипед, како и да ја дизајнираат својата кацига која Вело Училишта препорачува да ја носат при секое возење на велосипед.

Прочитај повеќе

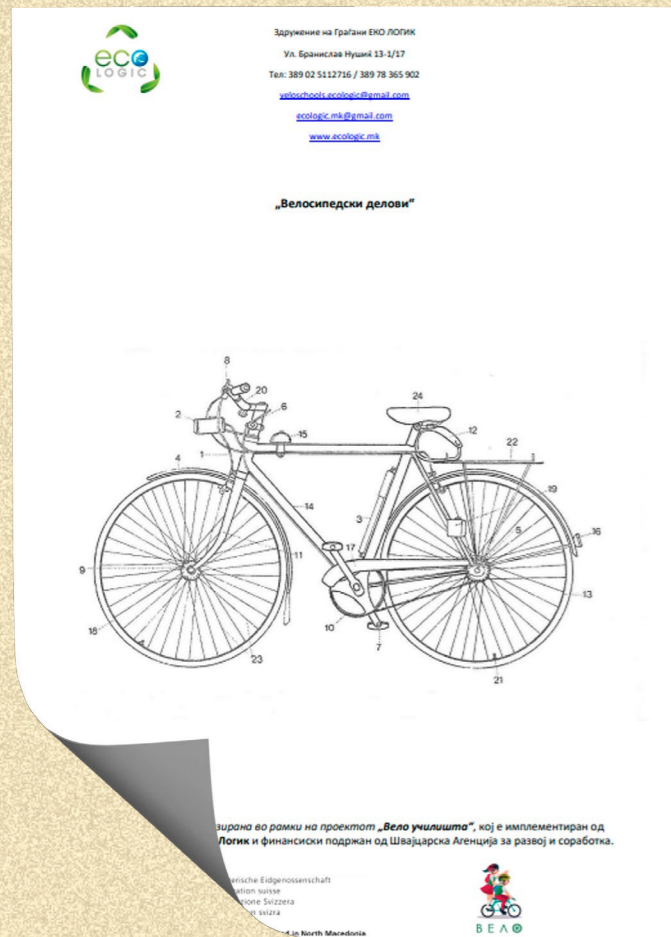
ВАЖНИ ИНФОРМАЦИИ ЗА БЕЗБЕДНО ВОЗЕЊЕ ВЕЛОСИПЕД



Со оваа активност учениците ќе имаат можност преку интерактивен начин да се запознаат и да ги меморираат велосипедските делови.

Прочитај повеќе

ВЕЛОСИПЕДСКИ ДЕЛОВИ



Велосипедските делови се значајна и важна компонента на еден велосипед. Учењето на истите е круцијален момент за правилно и секојдневно користење на велосипедот. Повторно имаме активност за велосипедските делови, преку која со метод на учење, разговор и визуелизација децата ќе имаат можност за нивно совладување и меморирање.

Прочитај повеќе

ВЕЛОСИПЕДСКИ СООБРАЌАЈНИ ПРАВИЛА



Безбедноста на велосипедистите во сообраќајот е поделена и заедничка одговорност на сите учесници во сообраќајот, но пред се, тоа е одговорност на велосипедистите како ранлива категорија учесници во сообраќајот. Со оваа активност Ве потсетуваме на најважните сообраќајни правила што велосипедистите треба да ги знаат и што треба секојдневно да ги применуваат.

Прочитај повеќе

ВЕЛОСИПЕДСКО ЗДРАВЈЕ



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

Прочитај повеќе

ДИЗАЈНИРАЈ ЈА СВОЈАТА ЗАШТИТНА КАЦИГА

„Дизајнирај ја својата заштитна кацига или маица за возење на велосипед!“

Можноста за креативно изразување е важна за децата и нивниот развој. Со оваа активност учениците ќе имаат можност да се релаксираат преку креирање на свој уникатен дизајн.

ИЗРАЗУВАЊЕ НА СВОЈАТА КРЕАТИВНОСТ, ИМАГИНАЦИЈА И ПЕРЦЕПЦИЈА.

Методи и стратегии:
 Визуелен метод на учење
 Креативен метод на учење
 Перцепција

Вид на активност:
 Со оваа активност секој ученик ја изразува својата креативност, преку свој уникатен дизајн за заштитна кацига и/или маица.

Потребни материјали
 Испечатени темплејти

Индивидуална работа | Групна работа

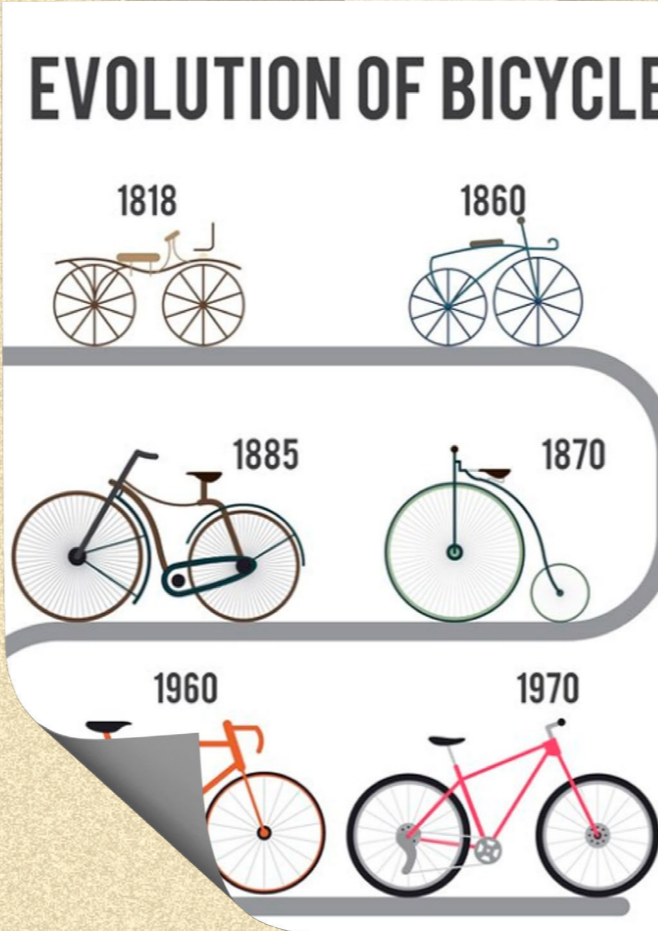
30-40 мин.

Можноста за креативно изразување е важна за децата и нивниот развој. Со оваа активност учениците ќе имаат можност да се релаксираат преку креирање на свој уникатен дизајн.

Прочитај повеќе

ЕВОЛУЦИЈА НА ВЕЛОСИПЕДОТ

EVOLUTION OF BICYCLE



1818: The first bicycle, known as a velocipede, had two wheels of equal size and no pedals.

1860: The bicycle was improved with the addition of a chain drive and pedals.

1885: The bicycle was further refined with the addition of a seat and a chain drive.

1870: The bicycle was further refined with the addition of a chain drive and pedals.

1960: The bicycle was further refined with the addition of a chain drive and pedals.

1970: The bicycle was further refined with the addition of a chain drive and pedals.

Оваа активност претставува една од основната и првичната информација за велосипедот. Како и кога настанал и каков бил неговиот развој и промена до ден денешен. Уште на самото запознавање на учениците со темата велосипедизам можете да го гледате заеднички краткото видео на линкот погоре и да поттикнете интересен разговор со нив.

Прочитај повеќе

ИЗДИШАНА/ДУПНАТА ГУМА

Здружение на Граѓани ЕКО ЛОГИК
 Ул. Бранислав Нушиќ 11-1/17
 Тел: 389 02 5112716 / 389 78 365 902
velociped@ecologic.mk
ecologic.mk@gmail.com
www.ecologic.mk

Филип има издишана гума.

Пополнете ги празните делови со точниот збор:

Ова е Филип. Денес тој е _____ (среен – тажен – уморен).
 Неговиот велосипед има издишана _____ (гума – седиште – педала).

За да ја поправи издишаната гума, на Филип му требаат алати, кофа за вода и _____ (мастика – комплет за поправка – цвет).
 Филип проверува во неговиот _____ (ранец – комплет со алати – куфер).
 Вади клуч алат за да _____ (одстрани – врати назад – залепи) тркалото од неговиот велосипед. Тогаш вади _____ (внатрешна гума – предно светло – корпа).
 За да ја најде дупката, ја става внатрешната гума во _____ (рерна – кофа за вода – џеб).
 "Види, меурчиња!" вели Филип. И ја пронаоѓа дупката.

Филип става лепило и гумена лепенка врз дупката. Потоа ја _____ (пумпа – кочи – јаде) gumата. Сега неговиот _____ тој велосипед е поправен.

"Си го поправив велосипедот сосема сам!" вели Филип. Тој е навистина _____ (среен – горд).

Изработено во рамки на проектот „Бело училиште“, кој е имплементиран од Логик и финансиски поддржан од Швајцарска Агенција за развој и соработка.

Ökologische Eidgenossenschaft
 Berner Alpen
 Eidgenossenschaft
 Berner Alpen
 Berner Alpen
 Berner Alpen

Ökologische Eidgenossenschaft
 Berner Alpen
 Eidgenossenschaft
 Berner Alpen
 Berner Alpen
 Berner Alpen

Ökologische Eidgenossenschaft
 Berner Alpen
 Eidgenossenschaft
 Berner Alpen
 Berner Alpen
 Berner Alpen

Издишана или дупната гума на нашиот велосипед секогаш е непријатно чувство. Меѓутоа процесот на поправка на издишана односно дупната гума нее воопшто комплексен. Со оваа активност на забавен и креативен начин ќе ви покажеме како да ја залепите својата дупната гума на велосипедот, а притоа начинот е толку едноставен што ќе го запомнете за навек.

Прочитај повеќе



МАПА НА ОПАСНОСТ / РИЗИК

Здружение на Граѓани ЕКО ЛОГИК
 Ул. Бранислава Нушиќ 13-1/17
 Тел: 389 02 5112716 / 389 78 365 902
velocycle.eco@ecol.org.mk
ecol@ecol.org.mk
www.ecol.org.mk

„Остани безбеден“
Активност 2: Мапа на опасност/ризик

Вовед:

- Како патувањето до училиште биде интересно, активно но пред се безбедно?
- Патување активно до школо е одличен начин за млади луѓе да направат многу од вежбите што им требаат за тие да останат здрави, додека доказите покажуваат дека тие исто така стануваат побудни и подготвени за да учат. Оваа активност нуди забава и ангажирање активности базирани на веловозење, пешачење и скутерување (скутери/тротинети) што можат лесно да се вклопат во зафатениот школски ден.

Цели:

- Учениците ги идентификуваат потенцијалните опасности/ризичи што тие ги доживуваат на нивното патување до школото.

Методи и стратегии:

- Метод на разговор и развивање на дискусија
- Перцептивен метод (што учениците забележуваат на своето патување до училиште и назад)

Форми на работа:

- Индивидуален

Како се спроведува вежбата:

- Учениците го исцртуваат нивното патување до школото, не со улици или растојанија, туку со она што тие го приметуваат како можни проблеми, или непријатни ситуации. Тие би можеле да напишат список на зборови или ситуации или да опишат различни особености - можеби прометни улици, лоши крстосници, валкани автобуси, други училишта, лошо осветлување или дури и кучешки измет (ние го откриваме прилично). Тоа би можело да биде дури и времето.

Иницијативата е реализирана во рамки на проектот „Вело училишта“, кој е имплементиран од ЕКО ЛОГИК и финансиски поддржан од Швајцарска Агенција за развој и соработка.

Initiative der Bürgergesellschaft
 Velocycle e.V.
 Viale della Svizzera
 10120 Milano, Italia

Initiative der Bürgergesellschaft
 Velocycle e.V.
 Viale della Svizzera
 10120 Milano, Italia

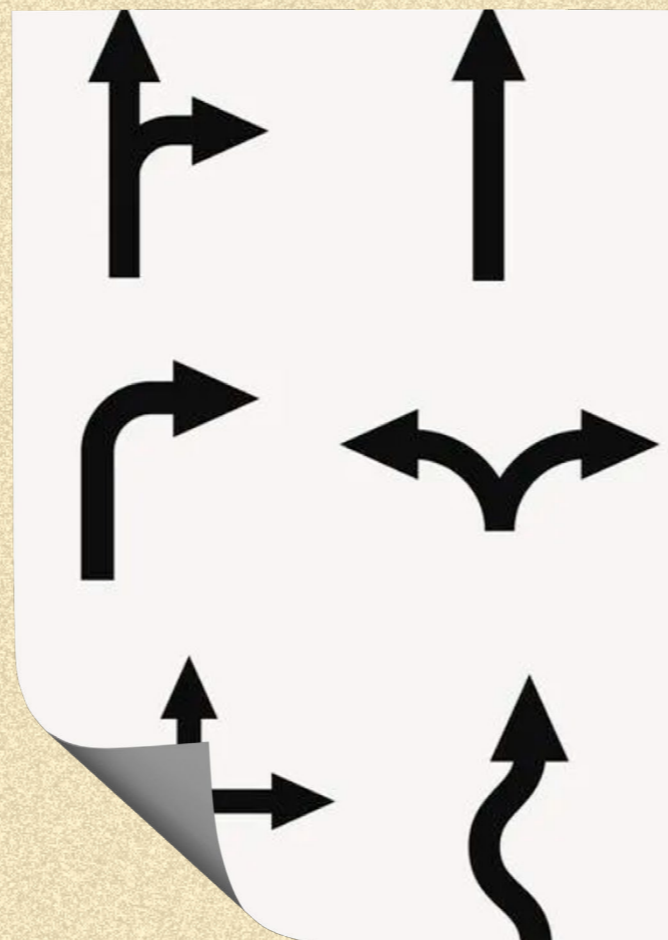
BEA

Како патувањето до училиште биде интересно, активно но пред се безбедно?

Учениците ги идентификуваат потенцијалните опасности/ризичи што тие ги доживуваат на нивното патување до школото.

Прочитај повеќе

ПОТРАГА ПО БОГАТСТВО



Патување активно до школо е одличен начин за млади луѓе да направат многу од вежбите што им требаат за тие да останат здрави, додека доказите покажуваат дека тие исто така стануваат побудни и подготвени за да учат. Учениците истражуваат што тие можат да направат за нив да ги направат повидливи кога тие се на нивно патување кон школото.

Прочитај повеќе

ПОДГОТОВКА ЗА ВОЗЕЊЕ ВЕЛОСИПЕД

РАНЦИ, БАГАЖНИЦИ, ДИСАГИ

Сиве овие работи можат да ви помогнат да транспортирате предмети на вашиот велосипед. Да носите нешто во вашите раце е опасно. Тоа може да ве исфрли од рамнотежа или да го задоцни времето на вашата реакција. Најдете начин за транспорт на ваши книги, папки или опрема и прибор којшто е успешен за вас.

СПЕЦИЈАЛНА ОБЛЕКА

Има многу специјални облеку за велосипедисти. Највеќето од нив не се потребни за редовен велопатник кој патува до или од училиште или работа. Можете да набавите лесни ватирани шорчеви коишто се поудобни ако одите на подолги возења. Слично, можете да набавите лесна горна облека, добра за дишење која има задни џебови за клучови, телефони или дополнително шише за вода. Ватирани ракавици можат да бидат корисни ако правите повеќе вонпатни/теренски возења, оти тие помагаат да се апсорбираат удари од тумби. Тие исто така ги заштитуваат вашите дланки ако се случи да паднете.

КАТАНЧИЊА

Обезбедете дека имате добар квалитетен катанец со вас кога возите. Добрите катанци можат да бидат доста тешки, па така имајте начин да ги носите и настрана од вашиот грб. Држете го на багажник или прицврстете го безбедно на воланот.

ШИШЕ ЗА ВОДА И КОРПА

Важно е да се остане хидриран кога возите. Ова ги одржува вашите мускули да работат глатко, дехидрирање може да предизвика главоболки. Највеќето велосипедисти имаат корпа врз рамката за да држи шише за вода. Ова овозможува лесен пристап додека возите. На празен паркинг вежбајте како вашето шише да го ставате и вадите во/од корпта, а без ненадејно скршување на велосипедот.

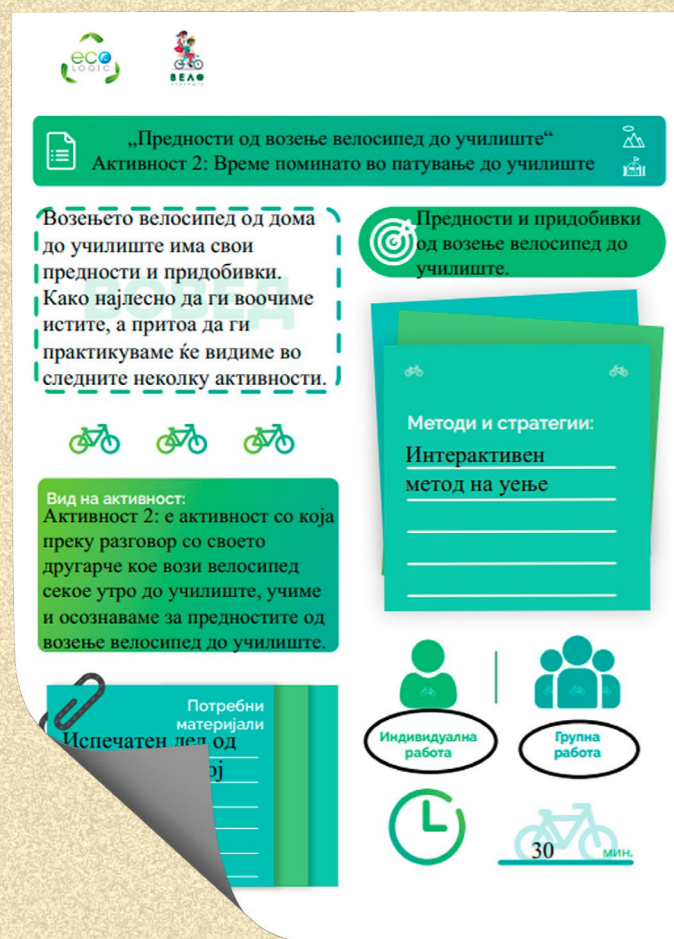
СВОНЧИЊА

Свончињата се уште една корисна форма за комуникација. Меѓутоа, овие се користат главно за комуницирање со други велосипедисти или пешаци. Возачите на коли не можат добро да го слушнат вашето свонче. Ако сте на велопатека и сакате да претекнете неког, свончето е добро. Истата работа можете да ја направите со извикување „поминувам / прстигнувам“ кој пред вас. Исто како со кола вие сакате да се обидете да претекнете неког, свончето (коло)возна лента е споровозна лента. Ако некој сака да ве претекне, одете повеќе напред колку што тоа е безбедно и

Оваа активност ја споделуваме во вид на кратки текстови кои се важни за секојдневното користење на велосипед. Покрај вело комуникацијата, соодветната подготовка и каква дополнителна опрема ни е потребна додека визме велосипед е круцијална.

Прочитај повеќе

ПРЕДНОСТИ ОД ВОЗЕЊЕ НА ВЕЛОСИПЕД ДО УЧИЛИШТЕ



„Предности од возење велосипед до училиште“
Активност 2: Време поминато во патување до училиште

Возењето велосипед од дома до училиште има свои предности и придобивки. Како најлесно да ги воочиме истите, а притоа да ги практикуваме ќе видиме во следните неколку активности.

Предности и придобивки од возење велосипед до училиште.

Методи и стратегии:
Интерактивен метод на учење

Вид на активност:
Активност 2: е активност со која преку разговор со своето другарче кое вози велосипед секое утро до училиште, учиме и осознаваме за предностите од возење велосипед до училиште.

Потребни материјали
Испечатен лист од _____

Индивидуална работа | Групна работа

30 мин.

Со оваа активност учениците ќе имаат можност преку интерактивен начин да се запознаат со предностите од возење на велосипед до училиште.

SIMON SAYS" / „СИМЕ КАЖУВА“: РАЧНИ СИГНАЛИ

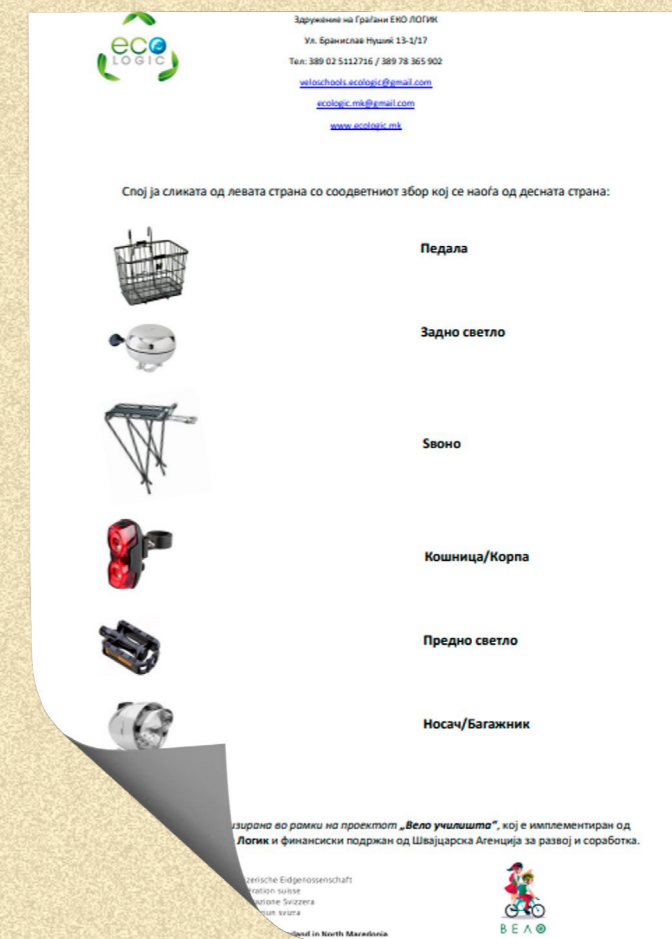


Свртување десно | Стоп / застанување

Опасност од _____ | Опасност од _____

Со оваа активност учениците ќе имаат можност да ги научат рачните сигнали кои се употребуваат при возење на велосипед. Преку веќе познатата игра „Simon says“ / „Симе кажува“, ќе имаат можност и преку практично покажување истите да ги меморираат.

СЛИКА-ЗБОР



Спој ја сликата од левата страна со соодветниот збор кој се наоѓа од десната страна:

- Педала
- Задно светло
- Своно
- Кошица/Корпа
- Предно светло
- Носач/Багажник

Изирана во рамки на проектот „Вело училиште“, кој е имплементиран од Логик и финансиски поддржан од Швајцарска Агенција за развој и соработка.

Со оваа лесна и едноставна, а сепак едукативна активност учениците ќе имаат можност визуелно да се запознаат со неколку од деловите на еден велосипед. Преку поврзување на сликата со соодветниот збор, ги учат некои од деловите на велосипедот.

Прочитај повеќе

Прочитај повеќе

Прочитај повеќе

ВЕЛО МЕМОРИЈА- НАПРАВИ САМ






Деловите кои се составен дел на еден велосипед, претставуваат важна и корисна информација во соодветно и правилно користење на велосипедот. Со оваа активност учениците се запознаваат со велосипедските делови и на креативен начин ќе имаат можност да ја изразат сопствената имагинација и креираат/нацртаат свои уникатни велосипедски делови.

Прочитај повеќе


БЕЗБЕДНОСНА АКТИВНОСТ

„Биди креативен и нацртај ја својата безбедна средина за возење велосипед“

Нацртај цртеж користејќи ги сликите подолу. Опиши го твојот цртеж во кратка и интересна приказна.

на во рамки на програмата „Вело училишта“, која е имплементирана од Здружение на Граѓани-Еко Логик





Со оваа активност учениците ќе имаат можност да се релаксираат преку креирање на своја безбедносна сцена, да прикажат каква е или каква треба да биде околината додека возат велосипед. Преку визуелен и креативен метод на учење децата ќе имаат можност да ја изразат својата имагинација, со тоа што ќе прикажат безбедносна сцена за возење велосипед.


Прочитај повеќе

БЕЗБЕДНОСТ НА ДЕЦАТА ВО СООБРАЌАЈОТ

- Посебно бидете внимателни на пешачки премин. Намалете ја брзината навреме, и навремено застанете и пропуштете ги пешаците.
- Возачите секогаш треба да имаат на ум дека децата не размислуваат за опасностите на патот. Запомнете дека тие не се во состојба да ја проценат брзината со која се движат автомобилите.
- Секогаш држете безбедно растојание помеѓу возилата и бидете предвидливи во однесувањето во сообраќајот. На тој начин ќе придонесете за поголема безбедност на сите учесници во сообраќајот, посебно на децата.
- Во близина на училиште или градинка внимателно одберете каде ќе го паркирате вашето возило. Паркирањето на тротоар или пешачки премин го попречува движењето на децата, ги насочува децата кон улица и коловозот и на тој начин директно ја загрозува безбедноста на децата во сообраќајот. Исто така, неправилното паркирање ги прави децата невидливи помеѓу возилата и нивното преминување на улица станува доста опасно.
- Внимавајте двојно повеќе кога ќе најдете на пристапи кон училиште или градинка.
- Намалете ја брзината и следете го внимателно движењето на децата во околина на улицата. Секогаш имајте на ум дека децата се непредвидливи и може во секој момент да одлучат да ја претрчаат улицата.
- Секогаш превезувајте ги вашите деца во детско седиште, или користете безбедносен појас во автомобилот.
- Не користите мобилен телефон или други помагала кои ви го одземаат вниманието додека возите автомобил. Посебно бидете внимателни и фокусирани кога возите во близина на училиште или градинка.

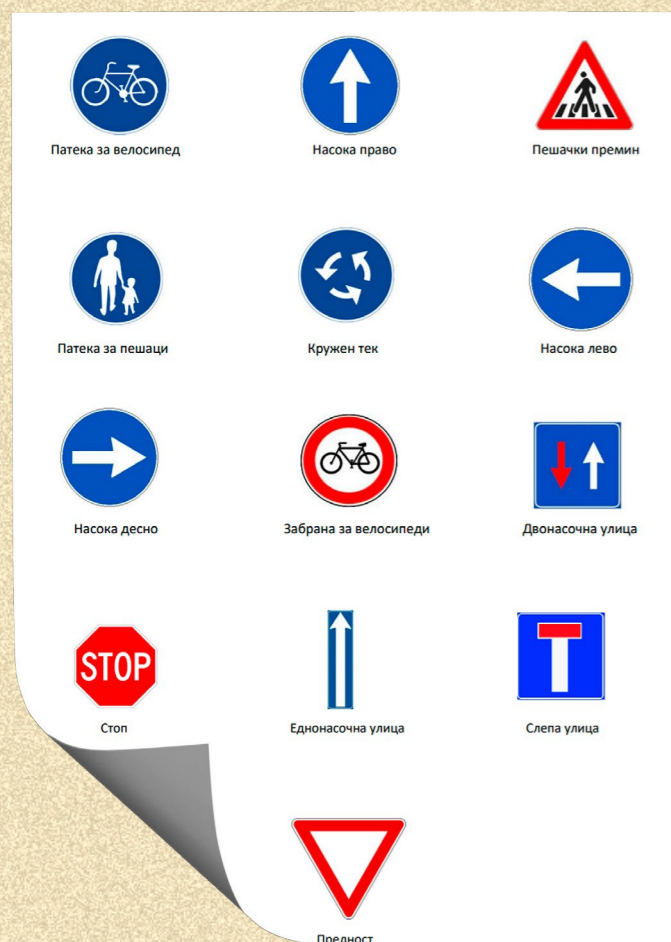
во рамки на програмата „Вело училишта“, која е имплементирана од Здружение на Граѓани-Еко Логик



Оваа активност е од информативен карактер и ја споделуваме во вид на пишани информации кои се важни за безбедноста на децата во сообраќајот.

Прочитај повеќе

СООБРАЌАЈНИ ЗНАЦИ



Како продолжување на претходната активност преку која се запознавме со велосипедските сообраќајни правила, за безбедно учество во сообраќајот, со денешната активност продолжуваме во истата насока. Со оваа активност, преку визуелен метод на учење, како и перцепција и меморија, децата ќе имаат можност да се запознаат со дел од сообраќајните знаци.

Прочитај повеќе

М-ПРОВЕРКА



Скоро секое дете е запознаено со концептот и формата на велосипедите, меѓутоа запознаеноста со велосипедските делови дозволува основна проверка, со цел да биде велосипедот безбеден и сигурен, како и секое патување со велосипед биде безбедно, удобно и забавно. Со оваа активност преку визуелен метод и практично учење, децата ќе имаат можност брзо, лесно и едноставно да ја совладаат М-велосипедската проверка.

Прочитај повеќе

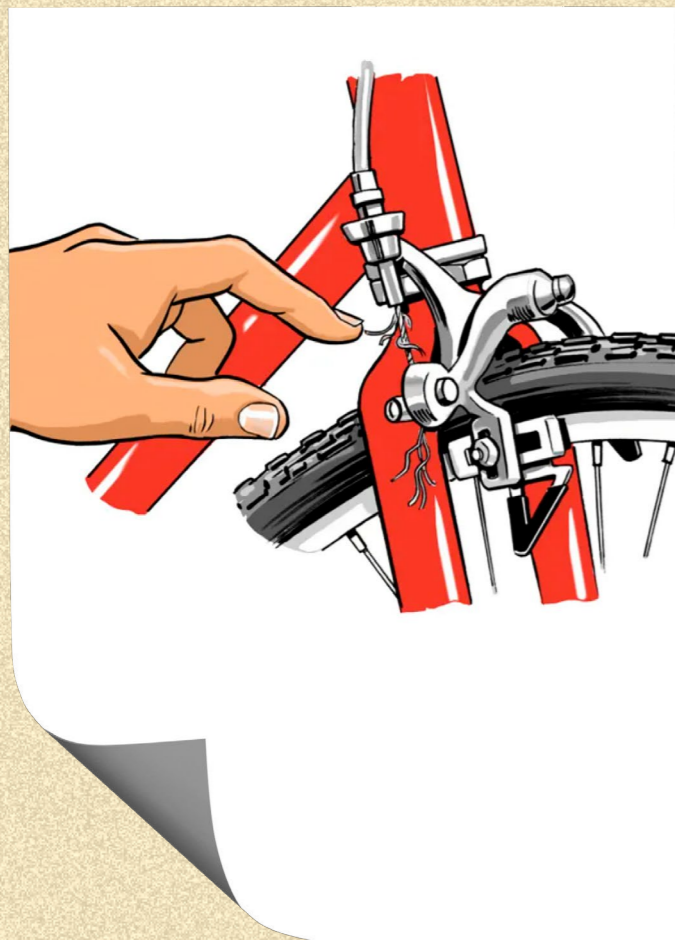
ПРАВИЛНО МЕСТЕЊЕ НА ЗАШТИТНА КАЦИГА



Безбедноста е на прво место кога возиме велосипед. Носењето на заштитна кацига додека возиме велосипед е следниот чекор, после проверката на сопствениот велосипед во домашни услови, за нашето патување да биде удобно, забавно и пред се безбедно.

Прочитај повеќе

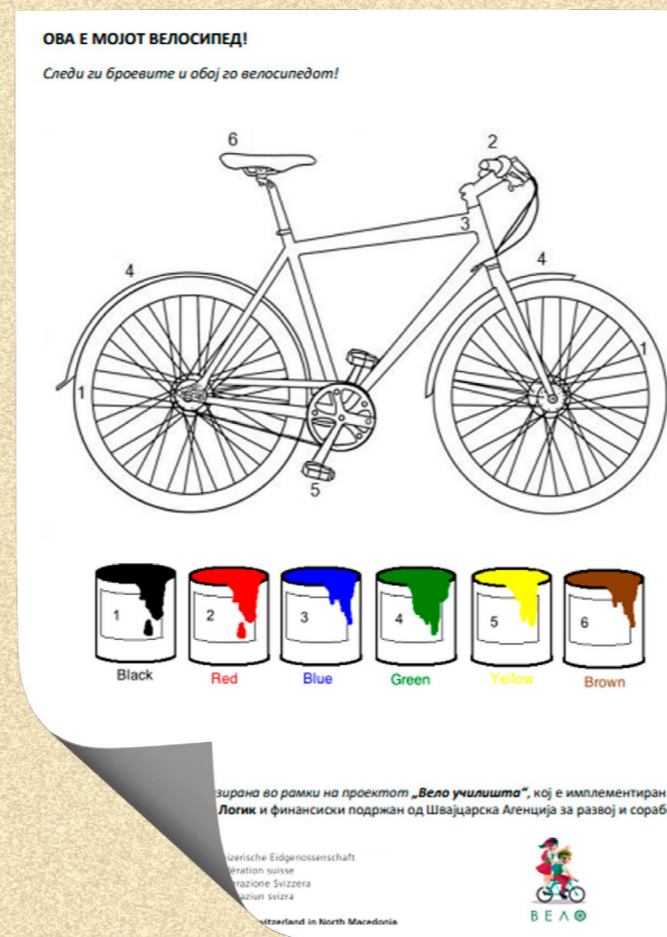
ЕДНОСТАВНИ НАЧИНИ ЗА ПРОВЕРКА НА ВАШИОТ ВЕЛОСИПЕД ВО ДОМАШНИ УСЛОВИ



Со оваа активност, преку визуелен начин на учење и секако практично-то учење, децата ќе имаат можност во домашни услови, следејќи ги едноставните начини, да го проверат својот велосипед, пред да започнат со неговото користење.

Прочитај повеќе

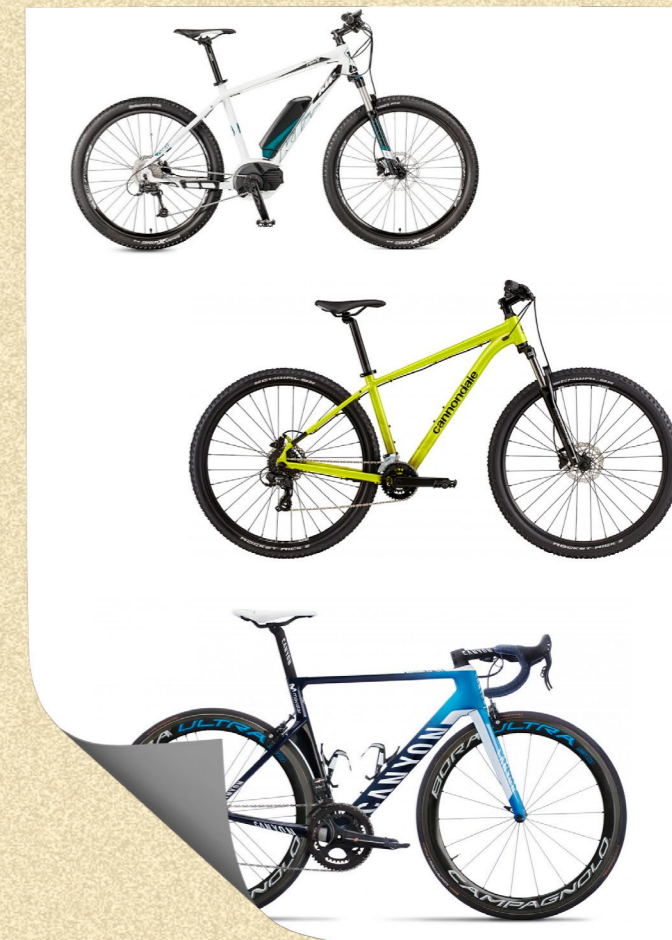
МОЈОТ ВЕЛОСИПЕД



Постојат различни видови на велосипеди! Меѓутоа најдобриот начин децата и младите да се запознаат со истите е тој да биде креативен, забавен и иновативен. Можноста за креативно изразување е важна за децата и нивниот развој. А со оваа активност тие ќе имаат можност да ја изразат сопствената креативност и имагинација преку креирање на индивидуален и уникатен дизајн за својот велосипед.

Прочитај повеќе

ВИДОВИ ВЕЛОСИПЕДИ



Преку визуелен и аудитивен метод на учење, преку користење и развивање на својата имагинација и креативност, преку работа во парови или групна форма на работа, учениците ќе имаат можност да ги нацртаат различните видови на велосипеди, слушајќи го описот на друг ученик, кој ќе има визуелен приказ пред него.

Прочитај повеќе

АКТИВНОСТИ ЗА НАДВОР ОД УЧИЛНИЦА

АБВГ ВЕЛОСИПЕДСКА ПРОВЕРКА

АБВГ Велосипедска Проверка: Научете ја содржината од АБВГ во делот Велосипедско Одржување, за да го зачувате велосипедот на безбеден начин и за да вози одлично.

А е за Воздух: Проверете ги гумите од долу и од страна, и видете дали има низок воздушен притисок. Гуми со мал притисок се лесни да се дупнат, се тркалаат побавно, и бараат повеќе труд за да се завртат. Препорачаниот притисок е најчесто на страна на гумата, запишан во ФКИ (тежински фунти на квадратен инч/0,454 kg на 6,45 cm²). Ротирајте го тркалото за да видете дали се врти правилно и дали се тријат кочниците. Одржувајте ги рабовите на тркалата чисти, тие се важни за кочниците.

Б е за Кочници: Лостовите за кочници се лесно достапни од кај воланот, и треба да се лесни за притискање и опуштање. Прегледувајте ги кочниците редовно – тие може да ослабуваат со тек на време од самото кочење и кал на патот, и треба да се заменат доколку е потребно. Исто така, како што се истрошуваат кочниците, лостовите мора да се стиснати за да може кочниците да се допрат до работ. Ова може да ја намали функцијата на кочниците. Направете нагодување на цилиндерот за успешна поправка.

В е за Синџири: Синџирот треба да биде чист и подмакан за да има успешно вртење на педалите и промена на брзините. Избришете ја прашината однапред, и тргнете го вишокот на масло одокога ќе го подмачкате синџирот. Малку рѓа на синџирот значи дека е потребно подмачување и таа ќе се отстрани со користење. Многу рѓосан синџир треба да се замени од велосипедски механичар.

Г е за Седиште и Управување: Седиштето може да е подкренато, снижено, поместено напред и назад, или под агол. Со седиште на соодветна висина и агол, возењето е многу пријатно. Рачките мора да се удобни и лесно достапни за рацете, не смеат да се опуштени или да се мрдаат независно од предното тркало. Ако се случи ова, користете соодветни алатки за да ги прицврстите назад или тоа може да го направи велосипедски механичар.

Д е за возење велосипед: На почетокот на секоја планирана велосипедска промоција или едукативна програма, учениците треба да нацртаат велосипед, и да означат што е можно повеќе делови од него, и да се потпишат. Откако ова ќе започне, повторете го процесот и поделете ги оригиналните цртежи. Учениците и инструкторите ќе бидат воодушевени од големото познавање.

ВЕЛОСИПЕДСКИ ВОЗ



Велосипедскиот воз е велосипедската верзија на пешачкиот училишен автобус. Група на ученици се придружувани од еден или повеќе родители на волонтерите, тие возат заедно на препишаниот пат, придружувани по патот од други велосипедисти кон училиштето.

Прочитај повеќе

ВЕЛОСИПЕДСКО НАГОДУВАЊЕ И ФУНКЦИЈА



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.

Прочитај повеќе

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, учениците ќе се вклучат и велосипедите ќе станат поинтересни и достапни.

Прочитај повеќе

ВОЗАЧКИ ВЕЖБИ И ИГРИ



Најдобриот начин да се научи ракување со велосипедот како и безбедност е да се вежба на патот. Но, вежби и игри се одличен начин за младите велосипедисти да научат нешто во безбедна, средина без сообраќај, додека истовремено се забавуваат со велосипедите.

Прочитај повеќе

ВОЗЕЊЕ ВЕЛОСИПЕД СО СЕМЕЈСТВОТО

eco BEAR

„Возење велосипед со вашето семејство“

Возењето велосипед со вашето семејство го зајакнува фамилијарниот однос. Времето поминато со вашите најмили е она што останува во нивната меморија. Уште подобро доколку тоа време е искористено со некоја спортска активност.

Придобивки од возење велосипед со семејството.

Методи и стратегии:
Метод на учење
Интеракција
Перцепција

Потребни материјали

Вид на активност:
Со оваа активност учениците ќе се запознаат со придобивките од фамилијарното возење велосипед, како и можност за забава и дружење.

Индивидуална работа | Група работа

25 мин.

Со оваа активност учениците ќе се запознаат со придобивките од фамилијарното возење велосипед, како и можност за забава и дружење.

Прочитај повеќе

КИЛОМЕТАРСКИ КЛУБ ИЛИ НАТПРЕВАР



Километарскиот Клуб или Натпревар ги предизвикува учениците да ги следат нивните велосипедски патувања или растојанија, и да ги искористат истите кон зацртаната цел. Предизвикот и наградите треба да бидат соодветни на училишните вредности, ресурси, и цели.

Прочитај повеќе

КОНТРОЛА СО МАЛА БРЗИНА

1. Слободно возење:

Поставете терени за вакво возење како на цртежот
Експериментирајте со поставеноста на теренот, посебно ако има и наклон
Велосипедистите почнуваат по овој терен и забрзуваат на соодветната линија
Велосипедистите бројат колку обележувачи ќе поминат додека возат слободно



2. Бавна трка:

Поставете терен за бавна трка како на цртежот
Сите нека се наредат во линија, со предното тркало на линијата
Кога ќе кажете СТАРТ, сите МОРА да тргнат
Велосипедистите треба да возат во права линија, најспоро што можат кон крајната линија
Цел
Секој велосипедист кој ќе ја спушти ногата на земја излегува од играта
Последниот кој ќе ја прејде крајната линија победува.



Оваа активност има за цел развивање на балансот при мала брзина и развивање на вештините за контрола, кои се од основно значење како подготовка за велосипедизам на патот.

Прочитај повеќе

КОЧЕЊЕ

1. Основно кочење:

Проверете дека сите велосипедисти знаат која рака управува со секоја кочница
Велосипедистите нека одат со велосипедите понапред
Искористете ја задната кочница цврсто и сигурно. Покажете како задното тркало лизга и како велосипедот не запира
Искористете ја предната кочница цврсто. Покажете како велосипедот запира одеднаш, и како предниот дел запира.
Прашајте која кочница запира најефикасно
Разговарајте за заклучоците од ненадејно запирање со предна кочница
Охрабрете ги децата да ги користат двете кочници умерено и постепено

2. Простор за запирање:

Поставете го просторот за запирање како на цртежот
Оваа вежба е одлична подготовка за безбедно запирање во итни случаи
Охрабрете ги велосипедистите да се седнати што е можно поназад на седиштето кога кочат



Поставете го кругот со обележувачи како на цртежот
Охрабрете ги децата да зборуваат за негативните ефекти од лизгање (губење контрола, трошење на гумите, ефекти од вакви лизгања врз патеките во нашата животна средина, итн).
Користете поени за повеќе внимание на брзо запирање без лизгање
Фокусирајте се пред се на безбедно запирање додека сте седнати
За време на оваа вежба, велосипедистите треба да возат бавно околу кругот, една минута, без запираат.



Со оваа активност учениците ќе научат подетални информации околу кочењето со велосипед. Ќе го унапредат своето знаење за инстинктивно кочење.

Прочитај повеќе

МЕНУВАЊЕ НА ГУМА



Да разбереме зошто е важно да се знае како се менува гума и која опрема ни е потребна за тоа. Препорачливо е да викнете велосипедски механичар од локалната вело-продавница, да биде гостин говорник, доколку вие не сте искусни во тоа.

Прочитај повеќе

НАГОДУВАЊЕ НА ШЛЕМ



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 нагонување.

Прочитај повеќе

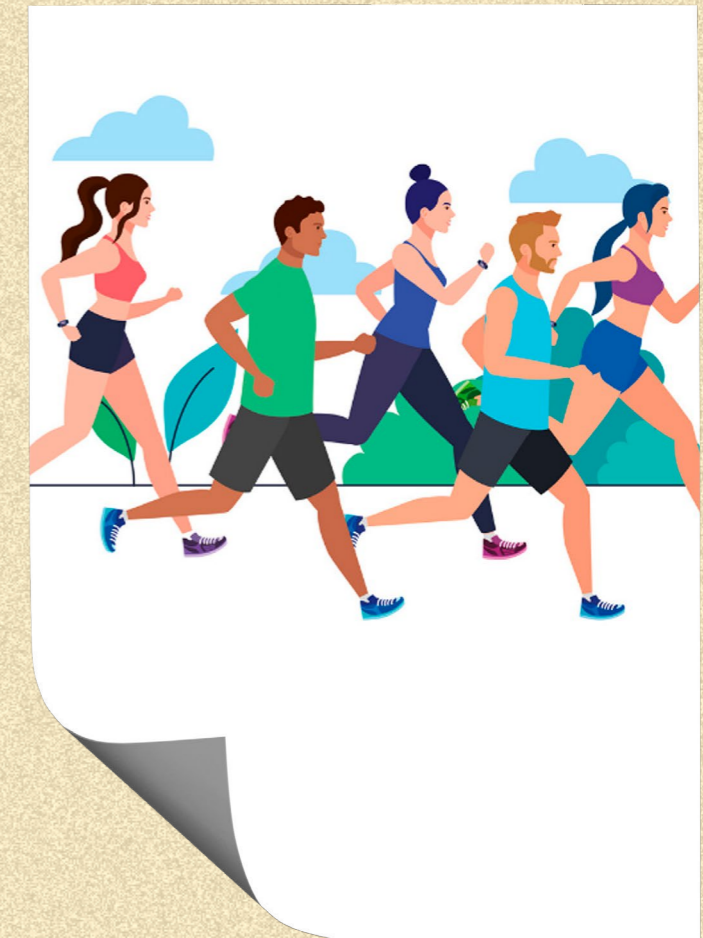
НАСТАН: ВЕЛОСИПЕД- ДО-УЧИЛИШТЕ



Настанот велосипед-до-училиште е одличен начин да се започне интерес и ентузијазам за велосипедизам.

Прочитај повеќе

ОДИ-ВОЗИ-ТРЧАЈ



Широко е прифатено дека вело-возењето е еден од најдобрите начини за луѓето да постигнат добро здравје и физичка подготвеност. Вело Училишта обезбедува забавен и безбеден начин да ги воведат младите веловозачи во светот на велосипедскиот спорт, како и унапредување и подобрување на вештините за ракување со велосипед.

Прочитај повеќе

РАСКЛОПУВАЊЕ НА ВНАТРЕШНА ГУМА



Учењето како се расклопува внатрешна гума од велосипедот, претставува само еден дел основните информации што секој ученик треба да ги знае пред да започне секојдневно да го користи својот велосипед.

Прочитај повеќе

ПРОВЕРКА НА ВЕЛОСИПЕДИТЕ



Проверка на велосипед од квалификуван велосипедски механичар овозможува основна грижа за велосипедот, од правилно возење, до дијагноза на поголеми проблеми – поврзани со поправка, соодветни делови, итн. – истите мора да се согледаат за да може велосипедистот да се врати на патеката.

Прочитај повеќе

РАСТОЈАНИЕ ВЕЛОСИПЕД-АВТОМОБИЛ



Соодветното растојание помеѓу велосипедистот и автомобилот (без разлика дали истиот е во движење или паркиран) е круцијална информација за безбедно возење на велосипед. Ненадејното отворање на врата од автомобил и несоодветното растојание помеѓу велосипедистот и автомобилот може сериозно да ја загрози безбедноста на велосипедистот.

Прочитај повеќе

УЧИЛИШЕН ВЕЛОСИПЕДСКИ КЛУБ



Велосипедскиот клуб е програма која е бесплатна или со ниски трошоци. Учениците учествуваат во велосипедските активности, вежбаат вештини за возење велосипед, и учат основна грижа и одржување на велосипедот додека добиваат шанса да си ја изградат самодовербата како велосипедисти во една забавна средина со други ученици.

Прочитај повеќе

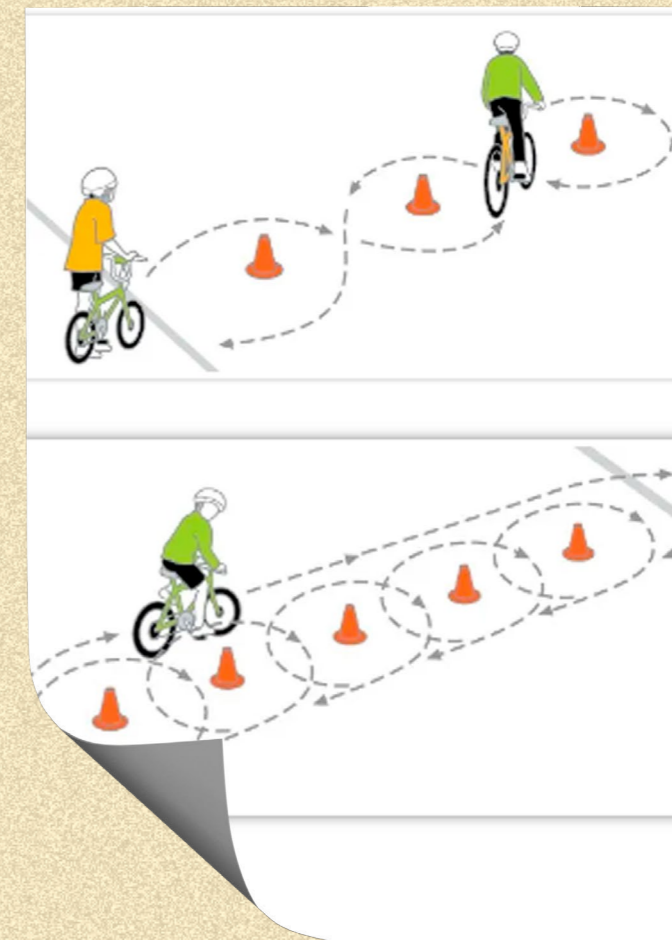
ЕВРОПСКА НЕДЕЛА НА МОБИЛНОСТ 16-22 СЕПТЕМВРИ



Здружението за заштита и унапредување на животната средина Еко Логик како и во изминатите години, така и во 2021 година, се вклучува во одбележување на Европската недела на мобилност од 16 до 22 Септември 2021 година која го носи мотото: „Движете се одржливо, останете здрави!“

Прочитај повеќе

СВРТУВАЊЕ НА СВИОЦИ



Најдобриот начин да се унапредува самата вештина за возење велосипед како и да се научат основните информации за безбедност во сообраќајот е да се вежба теоретски и практично.

Прочитај повеќе



РАЗНЕСУВАЧ НА ВЕСНИЦИ



Активностите кои ги споделуваме преку серијалот на активности за велосипедизам се одличен начин за учениците да ги унапредат сопствените велосипедски вештини во безбедна средина без сообраќај, додека истовремено се забавуваат и учат нови нешта.

Прочитај повеќе

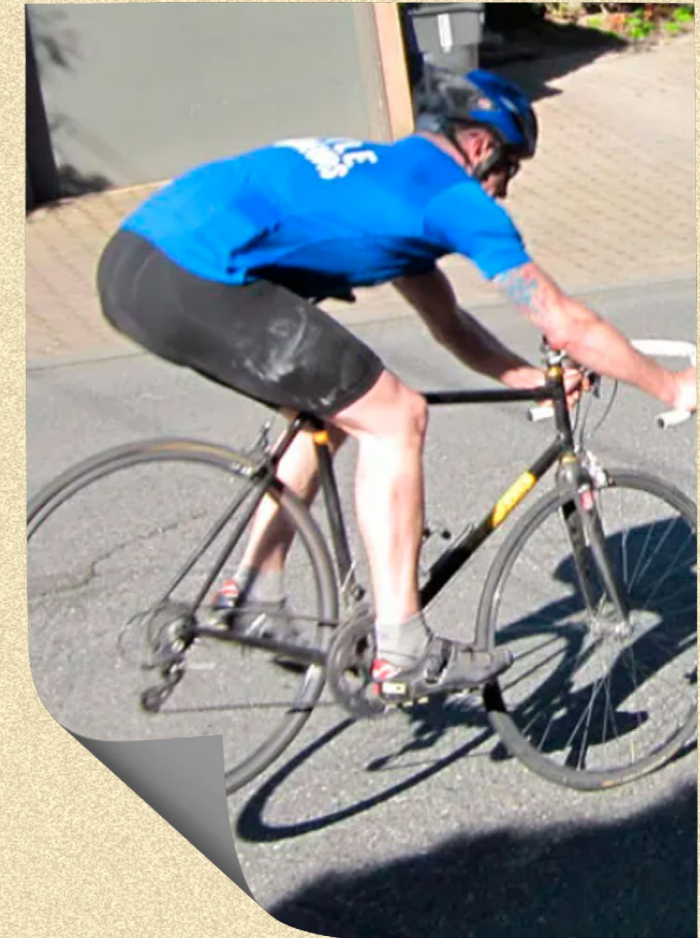
ПОДИГНУВАЊЕ ШИШЕ



Со оваа активност учениците преку практично учење, ќе можат да се подобрат во возењето на велосипед со една рака, како и одржувањето на контрола и баланс.

Прочитај повеќе

ИТНО ЗАПИРАЊЕ (ЗАПИРАЊЕ НА МАЛ ПРОСТОР)



Со оваа активност учениците ќе можат практично да научат како да постапат кога е потребно итно да запрат со велосипедот или да запрат на мал простор.

Прочитај повеќе

ИЗБЕГНУВАЊЕ НА КАМЕЊА



Со оваа активност учениците ќе можат да го унапредат сопствениот начин на возење велосипед, а со тоа избегнувањето на камења или било која друга пречка на патот, како и одржувањето на контрола и баланс.

Прочитај повеќе

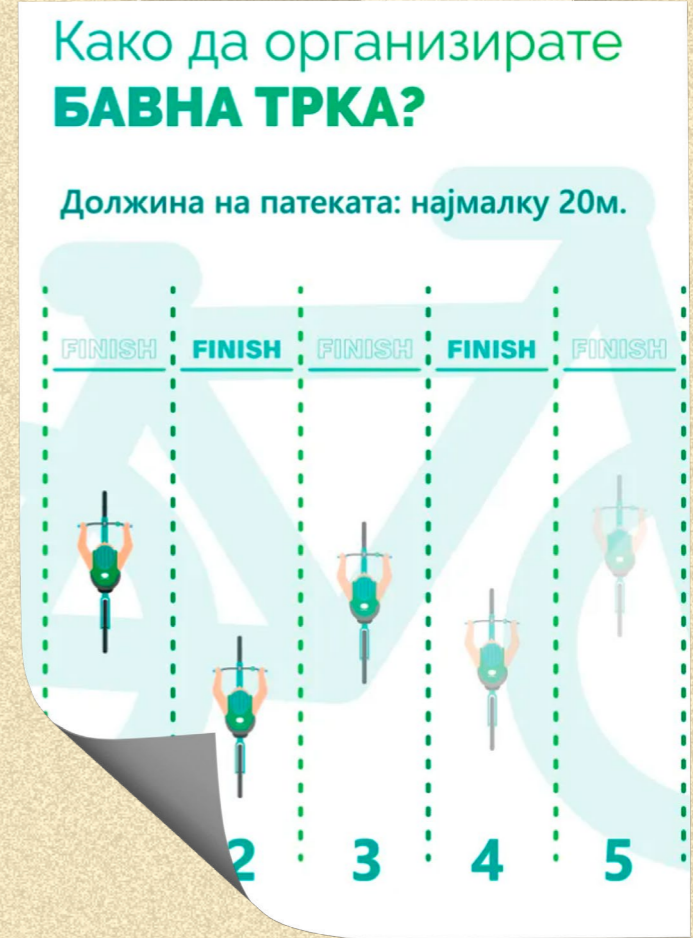
ЦИК-ЦАК



Оваа активност која исто така е позната и како слалом или престрој, им помага на децата во развивање на својата контрола, баланс и координација.

Прочитај повеќе

БАВНА ТРКА



Оваа активност е за унапредување на велосипедските вештини во безбедна средина, преку која се учат нови нешта како: баланс, контрола, рамнотежа и сл. Основата на самата активност е вежбање и усовршување на балансот при возење на велосипед, со акцент на возење при мала брзина.

Прочитај повеќе



БЕЗБЕДНОСТ НА ДЕЦАТА ВО СООБРАЌАЈОТ



Децата може и треба да се активни учесници во сообраќајот. Но, истовремено, ова бара и поголема внимателност и од нивна, но и од страна на останатите учесници во сообраќајот. Преку визуелен и аудитивен метод на учење, децата ќе се запознаат, а наставниците и родителите потсетат за основните информации за безбедноста на децата во сообраќајот.

Прочитај повеќе

ВЕЛОСИПЕДСКИ СООБРАЌАЈНИ ПРАВИЛА

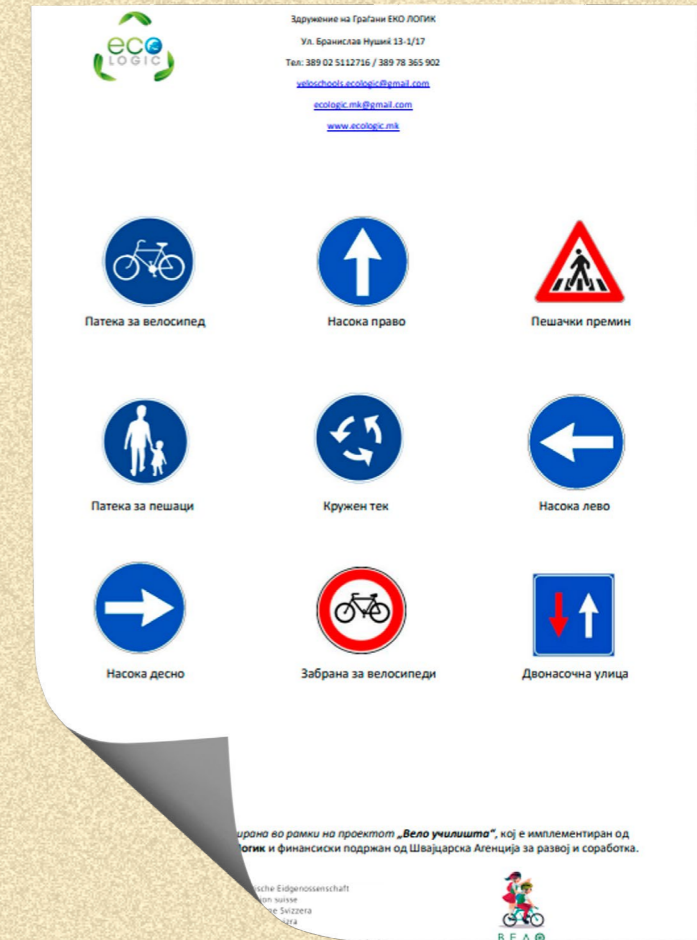


Безбедноста на велосипедистите во сообраќајот е поделена и заедничка одговорност на сите учесници во сообраќајот, но пред се, тоа е одговорност на велосипедистите како ранлива категорија учесници во сообраќајот.

Со оваа активност Ве потсетуваме на најважните сообраќајни правила што велосипедистите треба да ги знаат и што треба секојдневно да ги применуваат.

Прочитај повеќе

СООБРАЌАЈНИ ЗНАЦИ



Со оваа активност учениците ќе имаат можност визуелно да се запознаат и да ги научат дел од сообраќајните знаци. Нивното учење и меморирање е од особено значење за поедноставно снаоѓање во сообраќајот.

Прочитај повеќе



ЕКО РЕСУРСИ

Што претставува Вело Камп?

Организирањето на Вело Камп претставува дел од редовните активности кои Еко Логик како организација ги спроведува во рамки на програмата Вело Училишта.

На вело кампот може да учествуваат деца од основните училишта кои се членки на мрежата Вело Училишта.

Децата се делат во следните возрастни групи:

7-9 годишна возраст

10-12 годишна возраст и

12-14 годишна возраст.

Активности кои се спроведуваат за време на вело кампот, а се распредени според возрастните категории на пријавените деца:

Запознавање и учење на основни информации за велосипед

Видови велосипеди

Велосипедски делови

Рачни сигнали

Правилно местење на заштитна кацига

М-проверка на велосипедот

Лепење гума

Учење и совладување на велосипедски вештини како: баланс, конторла, тргнување, забрзување, запирање

Полигонско возење

Едукативни игри кои ги обработуваат темите: велосипедизам, одржлив транспорт, безбедност во сообраќајот, заштита на животната средина

o. Михајлово, Кавадарци (Вело Камп 2020)

За прв пат во Македонија, изминатата година од страна на Здружението на Граѓани Еко Логик беше организиран Вело Камп во одмаралиштето Михајлово кое се наоѓа на планината Кожуф, оддалечено 38 километри од Кавадарци.

Децата од ЈУ Детски Дом 11 Октомври како учесници на овој вело камп беа групирани во три возрасни категории и земаа учество на голем број активности кои ги обработуваа темите за велосипедизам и безбедност во сообраќајот.

Активностите кои беа реализирани се однесуваа на:

- Запознавање и учење на основните информации за велосипедот,
- Деловите од кои е составен еден велосипед,
- Едукативна игра „Вело Меморија“
- Видови на велосипед
- Рачни сигнали кои е потребно да се употребуваат додека се практикува велосипедот,
- Правилно местење на заштитна кацига
- Едукативна игра „Кој сака да биде велосипедист?“
- Учење и совладување на вештините како баланс, контрола, тргнување, запирање ,
- М-проверка на велосипедот
- Лепење на гума
- Учење на возење на велосипед со најмалата возрасна група на деца
- Полигонско возење
- Возење на велосипед во околина





[Прочитај повеќе](#)

Трите дена поминаа во навистина интересно дружење и децата ни покажаа дека се желни да научат нови работи и да ги унапредат своите вештини за возење велосипед. Учењето преку игра е навистина креативен и продуктивен процес за нив, преку кој ги добиваа основните информации за велосипедот како превозно средство, како и за безбедноста во сообраќајот. Додека практичното возење, и за прв пат добиеното искуство на специјално подготвен полигон со многу предизвикувачки и интересни препреки, беше посебно доживување, како за децата така за нас возрасните. Вечерните часови секако ни беа резервирани за заедничка релаксирана дружба, со многу музика, песна, смеа и радост. Логорскиот оган и заедничкото подготвување на храна беа само дел од моментите кои не зближуваа.

Детската неуморност, нивната упорност во совладување на секој нов предизвик, како и постојаната желба да возат велосипед е тоа што не мотивира нас, тимот на Вело Училишта безрезервно да продолжи со својата мисија- „Безбедно со велосипед од/до училиште!“

Си заминавме од прекрасната природа на планината Кожуф, преполни со позитивни впечатоци, емоции, искуства, знаење и радост. Со огромна желба до следната година да се сретнеме повторно, секој на својот велосипед со нови сили и знаења.

ВЕЖБОВНИ АКТИВНОСТИ

Во оваа прва активност, употребете ја **фабриката на одговори** за да ги потполните празните линии со точните клучни зборови. Внимавајте, зборовите во **фабриката на одговори** можат да бидат употребени само по еднаш. Тие се со неправилен редослед, така да ќе треба сами да си го најдете вистинскиот збор за секоја линија.

Фабрика на одговори

- Штетни гасови
- Животна средина
- Рециклирај
- Детонии

1 Зошто да редуцираме, реупотребуваме и рециклираме

Повеќето од вас би требало да знаете дека трите "Р", редуцирај, реупотребни и _____ се најважните работи кои деца како нас треба да ги знаат за да можеме да спречиме отпадот да ѝ наштети на планетата Земја. Кога смислуваме начини за реупотреба на нашите работи или кога ги собираме за да ги фрлиме во кантите за рециклирање наместо во кантите за отпадоци, помагаме во зачувување на нашата _____.

На пример, кога рециклираме, помалку отпад се натрупува во оние големи дулки во земјата, наречени _____.

Уште нешто, кога ние ги рециклираме нашите стари работи наместо да купуваме нови, како реупотребувањето на старата тегла за цем како држач за молиби, или ја употребиме како саксија за цвеќе ние помагаме во заштитата на животната средина. Со други зборови, затоа што ги реупотребуваме нашите стари производи, фабриките не мораат да ни прават нови производи, со што ќе се зачува енергија и ќе се редуцира количеството на _____ што фабриките ги испуштаат во воздухот.

2 Отпад и климата на Земјата

Значи, сега знаеме неколку причини зошто употребата на "трите Р" е добра за животната средина, но има уште една важна причина. Дали некогаш сте помислиле дека вашето губре влијае на времето? Повраќете го отпадот долу со точниот збор во Фабриката за Одговори и видете каква е врската помеѓу губрето и времето!

Фабрика на одговори

- _____ крава
- _____ време
- _____ клима
- _____ декомпозиција
- _____ јаглерод диоксид и метан
- _____ атмосфера
- _____ производи
- _____ температура
- _____ редуцирај

1. Просечното време кое ние го искусуваме за подолг временски период. Тоа е под влијание од начинот на кој го третираме нашето губре.
2. Воздухот над површината на Земјата, кој природно ги содржи "стакленичките гасови".
3. Два најчести стакленички гасови кои ја загреваат Земјата доволно за ние да живееме удобно во неа. Кога ќе биде испуштено преголемо количество од овие гасови, тие постануваат загадувачи.
4. Мерлив степен на топлина. Кога премногу стакленички гасови се испуштаат во воздухот како загадувачи, тие ја задржуваат топлината на сонцето и тредицикуваат пораст на оваа појава низ целата планета.
5. Збор кој го опишува сончевото небо, врнежите на дожд, снег и сушата. Научниците велат дека ако температурата на Земјата се зголеми, неговата секутна клима може да се промени, при тоа нарушувајќи ги овие појави.
6. Хемиско распаѓање на кое е изложено нашето губре од кога ќе биде фрлено на детонија. Овој процес ослободува метан, кој е еден од стакленичките гасови.
7. Животно кое ослободува стакленички гас - кога подригнува! Додека оваа животно ја бари храната, бактериите во стомакот произведуваат метан.
8. Што сакаме да направиме на емисиите на стакленички гасови. За да ги направиме ова, мораме да мислиме за производите што се користат секојдневно, да дознаеме како тие се направени и да испитаме дали е можна нивна повторна употреба и да ги рециклираме колку што е можно повеќе.

4 Математички предизвик за Заштитниците на Планетата

Во следната рамка е прикажано колкаво количество на стакленички гасови се намалува со рециклирањето на одредени материјали.

1 тон рециклиран Алумениум = 13 тони Јаглероден Диоксид спречени да отидат во атмосферата

1 тон весници = 25 тони Јаглероден Диоксид спречени да отидат во атмосферата

Можете ли да ги искористите информациите во рамката горе за да ги потполните следните празни толиња?

Ако сте спречиле 91 тони од јаглероден диоксид, вие сте рециклирале _____ тони алуминиумски конзерви. Ако ти и твојот пријател секој посебно рециклира по 4 тони весници, тогаш заедно можете да спречите _____ тони јаглероден диоксид да отиде во атмосферата.

1. Климата	Атмосфера	3. Јаглероден Диоксид	Атмосфера
2. Активност	Животна средина	4. Температура	Животна средина
3. Активност	Животна средина	5. Време	Животна средина
4. Активност	Животна средина	6. Загадувачи	Животна средина
5. Активност	Животна средина	7. Крава	Животна средина
6. Активност	Животна средина	8. Фабрицирај	Животна средина
7. Активност	Животна средина	9. Декомпозиција	Животна средина
8. Активност	Животна средина	10. Јаглерод Диоксид	Животна средина
9. Активност	Животна средина	11. Време	Животна средина
10. Активност	Животна средина	12. Климата	Животна средина

Најдете го патот до Центарот за рециклирање

Драги Деца, Здраво!

Денеска ќе учиме за одржливиот развој, тема која на сите Вас ќе Ви биде многу интересна. Дали знаете што е тоа одржлив развој и зошто е битно да научиме нешто повеќе за оваа тема?

Екосистемот на Планетата Земја се наоѓа во проблематична состојба. Екосистемот претставува целина од неживиот дел и живиот дел на животната средина, во кој тие се нераскинливо поврзани. Една од причините лежи во огромниот пораст на бројот на жители, особено во овој век. Влијанието на повеќе луѓе присутни на Земјата е повеќе од очигледно, потрошувачката, или подобро кажано нерационалното искористување на ресурси е се позастапено.

Се се случува поради нас, луѓето. Колку повеќе не има, толку е поголема опасноста од уништување на Земјата. Ни треба баланс, ни треба нешто кое ќе ги обедини отштеството, економијата и животната средина. Ни треба концептот наречен ОДРЖЛИВ РАЗВОЈ...

5 Крстозбор

Со решавање на крстозборот ќе добиете по една буква во секое болдирано поле. Ако правилно ги искombинирате буквите ќе го добиете решението на крстозборот.

Вертикално:

- 1 - Зголемување во квалитет, без зголемување во квантитет.
- 2 - Развој кој ги задоволува потребите на сегашната генерација, без да ги загрозува потребите на идните генерации.
- 3 - Намалување на количеството на губре што го фрламе.
- 4 - Отштествена наука која ги разгледува причините за промена во природата.
- 5 - Преработка на производите што се наоѓаат во отпадот, при што тие служат за производство на нови производи со иста или со слична намена.

Хоризонтално:

- 1 - Намалување на количеството на губре што го фрламе.
- 2 - Развој кој ги задоволува потребите на сегашната генерација, без да ги загрозува потребите на идните генерации.
- 3 - Намалување на количеството на губре што го фрламе.
- 4 - Отштествена наука која ги разгледува причините за промена во природата.
- 5 - Преработка на производите што се наоѓаат во отпадот, при што тие служат за производство на нови производи со иста или со слична намена.

Прочитај повеќе

Доколку треба нешто да печатите, печатете ги само оние страници кои навистина ви се потребни за да заштедите на материјали, тонер и да се намали употребата на хартија. Губитокот на шума на годишно ниво изнесува над 13 милиони хектари, во кои со 36% допринесува производството на хартија.

Доколку треба нешто да печатите, печатете ги само оние страници кои навистина ви се потребни за да заштедите на материјали, тонер и да се намали употребата на хартија. Губитокот на шума на годишно ниво изнесува над 13 милиони хектари, во кои со 36% допринесува производството на хартија.

За да го намалиме отпадот, потребно е да започнеме да употребуваме шишиња и чаши за повеќекратна употреба во нашето секојдневие и да почнеме да избегнуваме употреба на пластични чаши за еднократна употреба. Водата можете да ја складираете во стаклени шишиња за кои морате да бидете внимателни да не се скршат и да не се повредите, а пијалочите можете да ги пиете од силиконски или метални чаши или од чаши направени од пластика за повеќекратна употреба.

Ако вашиот електронски апарат (телефон, лаптоп итн.) е стар но употреблив или можеби е расипан, не го фрлајте, размислете каде можете го поправите, да го донирате за повторна употреба или пак да го одложите на соодветно место. Повеќе информации за локациите за одложување на електронски отпад можете да ги најдете на:
www.nulaotpad.com.mk
www.ekonelektron.mk
како и на други места.

Наполнете бокал со вода од чешма, доколку вашата вода за пиење (од чешма) е технички исправна! Заштедете пари што би ги потрошиле за купување пакет флаширана вода и ќе ја ограничите количината на отпадна пластика!


Избегнувајте производи за еднократна употреба, употребувајте производи што ќе создадат помалку отпад. Доколку имате гости, послужете ги во стаклени чаши или во чаши од пластика за повеќекратна употреба, избегнувајте пластични чаши или прибор за еднократна употреба.

Планинските екосистеми се исклучително крвкни и под закана од климатските промени, деградацијата на земјиштето и природните катастрофи

Изберете сијалици со ниска енергија. Енергетски ефикасна сијалица користи 80% помалку електрична енергија, и трае од 6 до 8 пати подолго!

ПРЕДИЗВИЦИ

ИЗРАБОТКА НА ЦЕБНА СЛИКОВНИЦА



ПРЕДИЗВИК
ЗА
ИЗРАБОТКА
НА
ЦЕБНА
СЛИКОВНИЦА

ТЕМИ


- Климатски промени. Како може да реагираме денес, да немаме последици утре?
- Користење на велосипедот како начин за намалување на загадувањето
- Слободна тема, во насока на заштита на животната средина

ПРАВО НА УЧЕСТВО

- Индивидуално: деца од предшколска возраст и ученици од основно образование
- Тимски: семејства и деца

Прочитај повеќе

ДОМАШЕН НАТПРЕВАР ВО X/O



Предизвик за домашен
натпревар со добро
познатата игра X/O

Тематика:

♣ - ♠ / ♠ - ♣

#играјдома

БЕЛО

Прочитај повеќе

ПОДГОТОВКА НА СЛОЖУВАЛКА



Прочитај повеќе

ВОЗЕЊЕ ВЕЛОСИПЕД ПО ДОМА



Прочитај повеќе

*Ве предизвикуваме и очекуваме да ја разбудиме вашата инспирација до крајна креација и реализација.
Земете молив, боички, колаж во рака и продолжуваме!*

ЛИТЕРАТУРЕН И ЛИКОВЕН КОНКУРС

ПОВИК ЗА УЧЕСТВО ЗА ЛИКОВНО И ЛИТЕРАТУРНО ТВОРЕЊЕ

Избор на теми:

- Заедно против климатските промени
- Мојата омилена Македонска еколошка дестинација
- Како би изгледал мојот идеален велосипедски град/ настан?

Право на учество: ученици од прво до деветто одделение
Краен рок за пријавување: **09.10.2020**



eco logo BEA@ BEA@ PRAIR

Прочитај повеќе


ЛИТЕРАТУРЕН И ЛИКОВЕН КОНКУРС

ЛИТЕРАТУРЕН И ЛИКОВЕН КОНКУРС

Теми:

- Велосипедот од соништата
- Безбедност во сообраќајот во мојата околина
- Здрава животна средина е задача на сите. Како да ја зачуваме ?

Право на учество: од прво до деветто одделение
Краен рок за доставување на творбите: **23.09.2019**



BEA@ eco logo ЕУ За ТЕБЕ BEA@ BEA@ PRAIR

Прочитај повеќе

ПОВИК ЗА КРЕИРАЊЕ ВЕЛО СТРИП



Прочитај повеќе

ЛИТЕРАТУРЕН И ЛИКОВЕН КОНКУРС

ПОВИК ЗА ЛИТЕРАТУРЕН И ЛИКОВЕН КОНКУРС:

ТЕМИ:

- ✂ ВЕЛОСИПЕДОТ ОД МОИТЕ СОНИШТА
- ✂ ЕКОЛОШКИ ПРЕДИЗВИЦИ И РЕШЕНИЈА ВО МОЈАТА ОКОЛИНА
- ✂ ЈАС КАКО ЕКО ХЕРОЈ

КРАЕН РОК ЗА ПРИЈАВУВАЊЕ: 30.09.2021

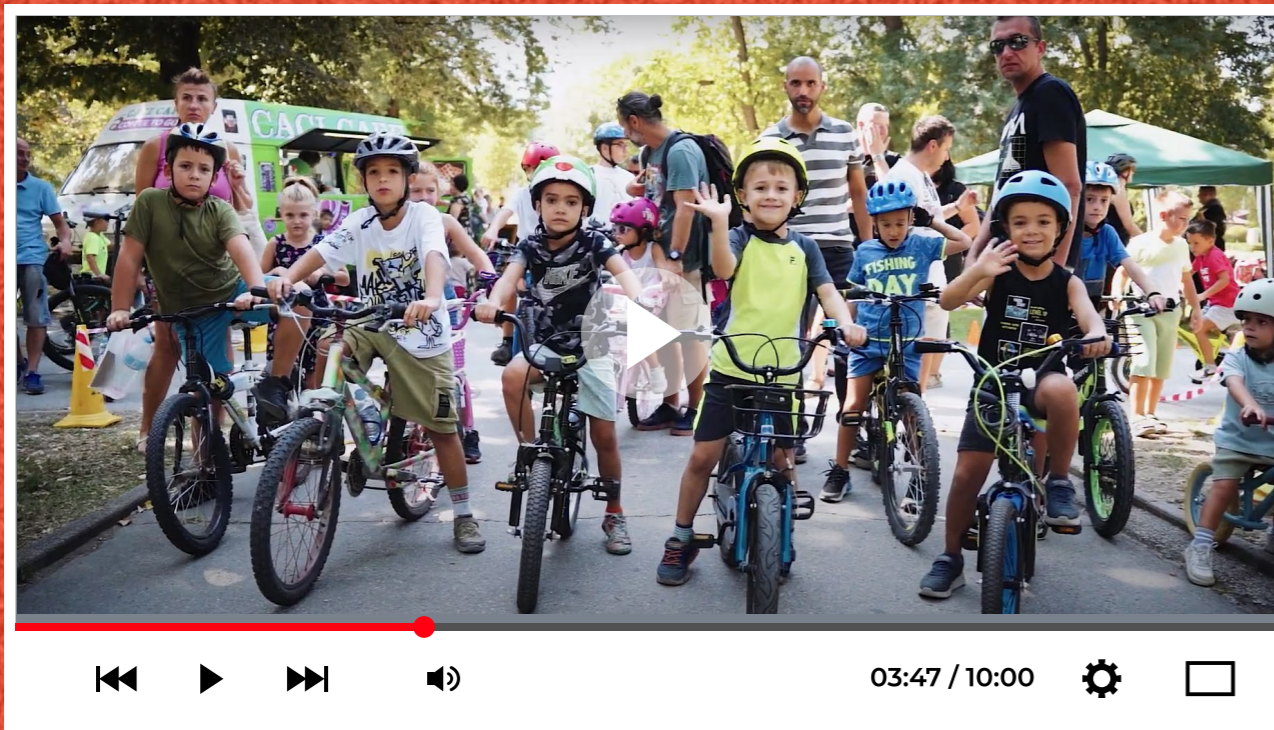
ПРАВО НА УЧЕСТВО: УЧЕНИЦИ ОД ПРВО ДО ДЕВЕТТО ОДДЕЛЕНИЕ



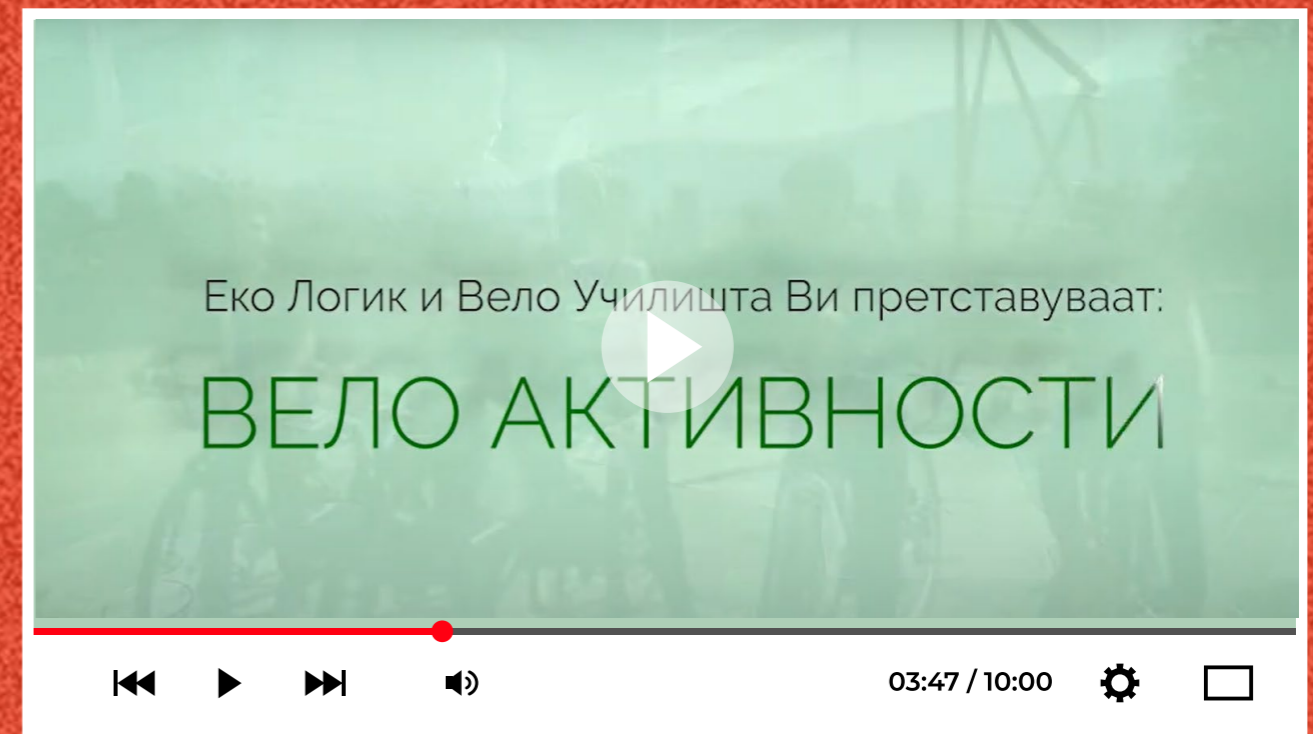
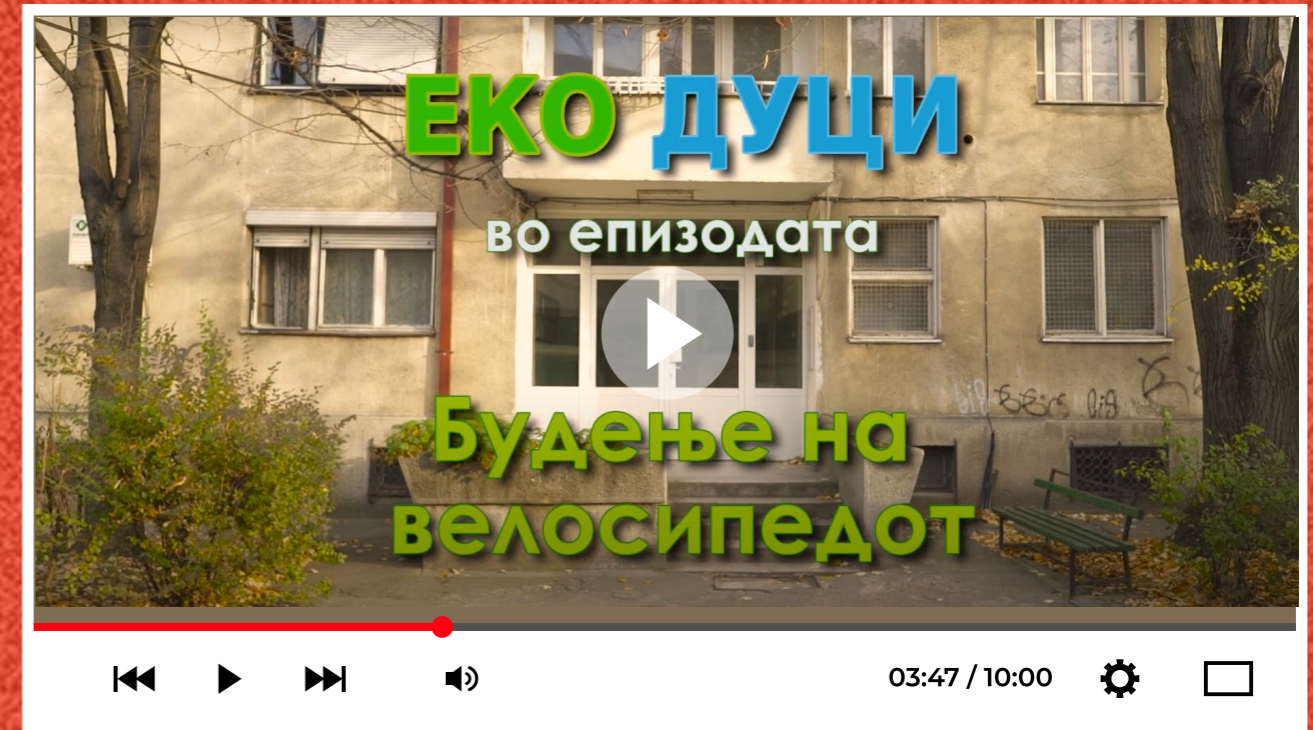
Прочитај повеќе

ВИДЕО ГАЛЕРИЈА

Вело Родео 2023 – Градски Парк – Школка



Еко Дуци



Спремање на велосипедска рамка

Види повеќе

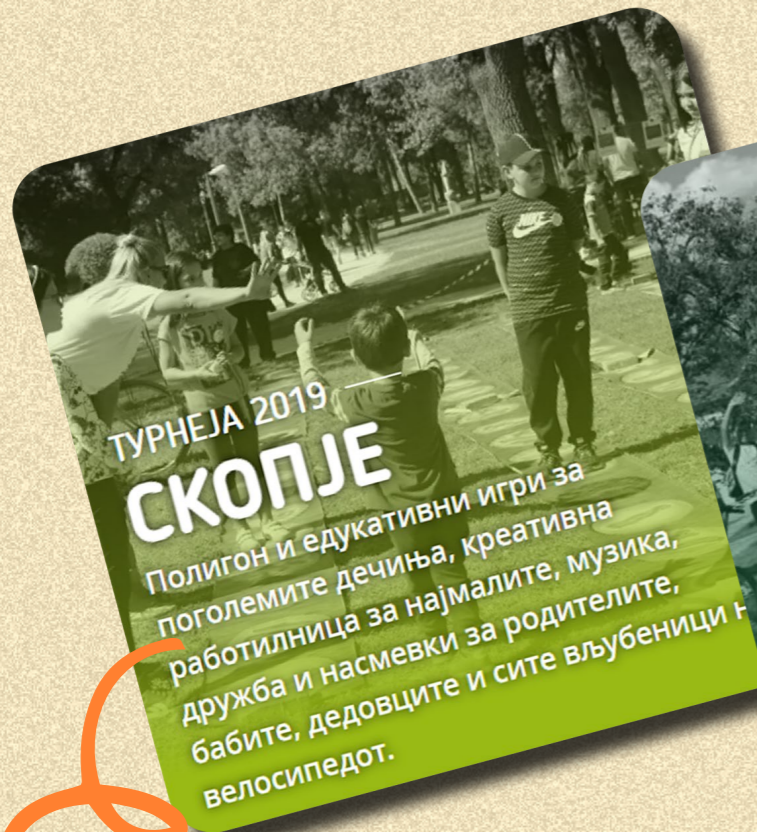
Вежба- кревање на предно тркало





ВЕЛО НАСТАНИ

ВЕЛО РОДЕО 2017 - 2023



Погледни ги сите наши вело турнеи овде

Прочитај повеќе



ВЕЛО РАБОТИЛНИЦИ



Погледни ги сите наши
VELO РАБОТИЛНИЦИ ОВДЕ

[Прочитај повеќе](#)



[Прочитај повеќе](#)



Прочитај, раскажи, сподели...

Какво чувство Ви буди возењето на велосипед?

Среќа, полет, слобода или можеби нешто друго?

Сакате индивидуално да возите или пак во друштво?

Дали се сеќавате кога за прв пат успеавте сами да возите велосипед и да стигнете до посакуваната дестинација?

Раскажете ни некое ваше патување со велосипед?

Низ каква околина сте возеле? Колку долго траело вашето патување со велосипед? Со што сте се соочиле во текот на патувањето? и сл.

Имате ли интересни случки кои заслужуваат да бидат споделени со останатите?

Вашите чувства, случки, предизвици, ги пренесуваме во нашиот вело дневник преку нашите и ваши вело приказни. Велосипедизмот е тема која зближува, радува, мотивира и не активира.

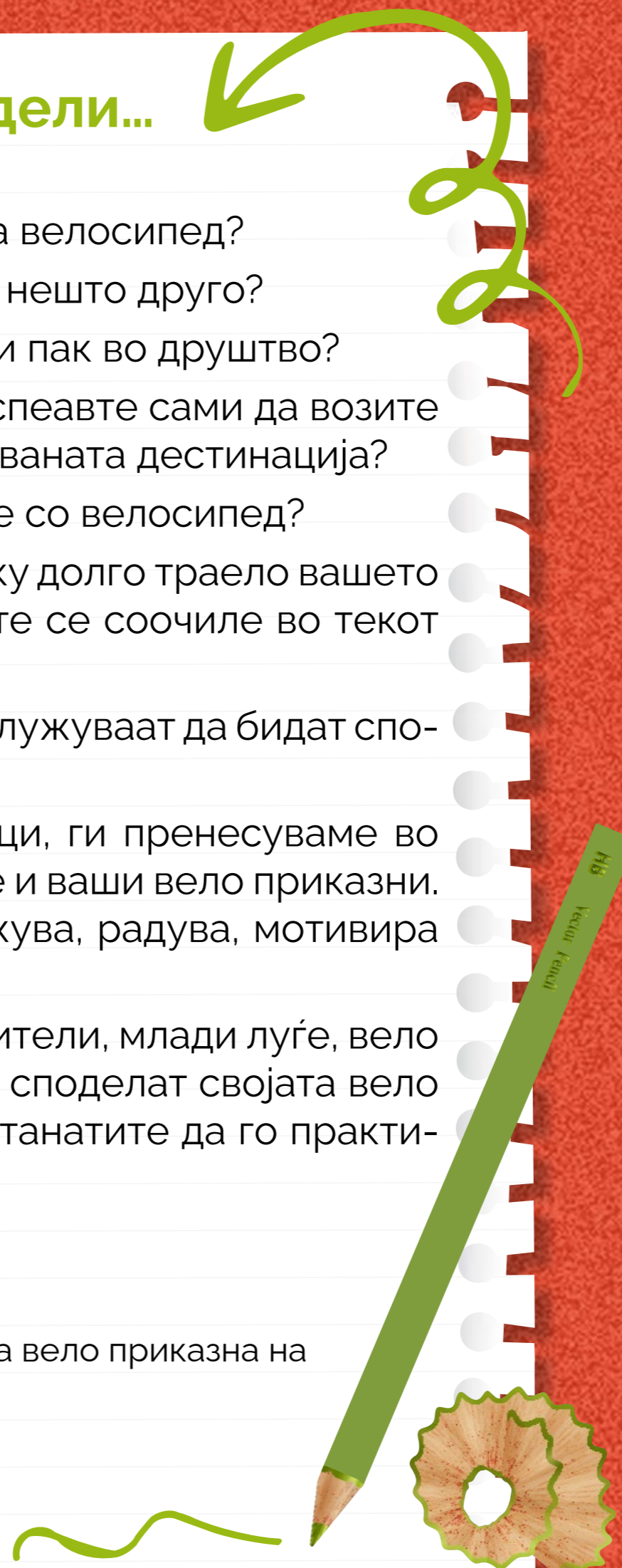
Ги повикуваме сите семејства, родители, млади луѓе, вело ентузијастички и професионалци да ја споделат својата вело приказна и да ги инспирираат и останатите да го практикуваат велосипедот секојдневно.

Следејќи го темплејтот, испрати ја твојата вело приказна на следната меил адреса:

[Темплејт за вело приказни](#)



veloschools.ecologic@gmail.com



ВЕЛО ПРОДАВНИЦА



[Види повеќе](#)



E10336621



ВЕЛО
УЧИЛИШТА

ВЕЛО УЧИЛИШТА ВЕЛО УЧИЛИШТА ВЕЛО УЧИЛИШТА ВЕЛО УЧИЛИШТА
ВЕЛО УЧИЛИШТА ВЕЛО УЧИЛИШТА ВЕЛО УЧИЛИШТА ВЕЛО УЧИЛИШТА