

Kυρία, Κύριε,

Είστε εκπαιδευτικός και θέλετε να ευαισθητοποιήσετε τους μαθητές σας στο θέμα της **οδικής ασφάλειας** και να τους βοηθήσετε να συμπεριφέρονται προσεκτικά, να επαγρυπούν και να σέβονται τους άλλους. Θεωρείτε ότι το σχολείο πρέπει να παίζει σημαντικό ρόλο στην απόκτηση των βασικών γνώσεων ασφάλειας.

Το εκπαιδευτικό πακέτο «**Ο Δρόμος και εγώ**» αποτελεί μια κοινωνική προσφορά της Renault και της MAVA A.E., έχει εγκριθεί από ειδικούς στην οδική ασφάλεια και δημιουργήθηκε για να ικανοποιήσει τις απαίτησεις σας. Στόχο έχει να προσφέρει στο παιδί ευρεία γνώση των κανόνων οδικής ασφάλειας και του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο κινείται και να το προβληματίσει για τη συμπεριφορά που πρέπει να επιδεικνύει. Θα σας επιτρέψει να το οδηγήσετε μέσω της έρευνας και της ανακάλυψης στο να βιώσει και να κατανοήσει τη λειτουργία των κανόνων οδικής ασφάλειας.

Προσπαθήσαμε να σας διευκολύνουμε να εντάξετε την οδική ασφάλεια στις δραστηριότητες της τάξης σας, γνωρίζοντας ότι τα εκπαιδευτικά προγράμματα είναι ήδη ιδιαίτερα επιβαρημένα!

Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες που προτείνονται στα φύλλα είναι σαφείς και λεπτομερείς. Είναι **ψυχαγωγικές**, άποτονται **διαφόρων τομέων** και σχεδιάστηκαν με σεβασμό προς τα **εκπαιδευτικά προγράμματα**.

Τα ενημερωτικά φύλλα είναι **ανεξάρτητα** το ένα από το άλλο. Ετσι, ανάλογα με το χρόνο που διαθέτετε, μπορείτε να επιλέξετε αυτά που θέλετε να εξετάσετε στην τάξη.

Στο **τετράδιο του μαθητή** προτείνονται ασκήσεις που τοποθετούν το παιδί σε πραγματικές συνθήκες και σας επιτρέπουν να ελέγξετε όσα έχει αφομοιώσει. Δεν πρόκειται, απλώς, για εφαρμογές, απαιτούν σκέψη, εξαγωγή συμπερασμάτων και επιχειρηματολογία.

Σε δύο φύλλα έχουν συγκεντρωθεί οι λύσεις όλων των ασκήσεων του **τετραδίου του μαθητή**. Εάν δεν έχετε αρκετό χρόνο για να πραγματοποιήσετε ολόκληρο το πρόγραμμα, μπορείτε να μοιράσετε στους μαθητές μία φωτοτυπία των λύσεων, ώστε να τελειώσουν μόνοι τους τις ασκήσεις, με τη βοήθεια και των γονιών τους.

Ελπίζουμε αυτό το πακέτο να ανταποκριθεί στις προσδοκίες σας. Ελπίζουμε να συνεισφέρουμε στη διαμόρφωση μελλοντικών πολιτών που θα είναι υπεύθυνοι για την ασφάλειά τους και σας ευχόμαστε εγκάρδια καλό δρόμο!

Περιεχόμενα

Παρουσίαση

Η αρχή

Οι κανόνες καλής συμπεριφοράς (σελ. 4)*

1 Η συμπεριφορά και το σώμα μου

Η μετακίνηση του παιδιού με ασφάλεια (σελ. 6)

Προσεκτικό στο δρόμο (σελ. 8)

Το ύψος του παιδιού (σελ. 10)

Βλέπει και ακούει (σελ. 12)

2 Οι μετακινήσεις

Ο Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας (σελ. 14)

Το παιδί πεζό (σελ. 16)

Το παιδί με ποδήλατο (σελ. 18)

Το ποδήλατο (σελ. 20)

Το παιδί με πατίνια (σελ. 22)

Η σωστή θέση στο αυτοκίνητο (σελ. 24)

Ταξιδεύοντας με αυτοκίνητο (σελ. 26)

Τα μέσα μαζικής μεταφοράς (σελ. 28)

Τα οχήματα που έχουν προτεραιότητα (σελ. 30)

Η βοήθεια που μας παρέχει η Τροχαία (σελ. 32)

3 Το περιβάλλον

Στην πόλη (σελ. 34)

Στην ύπαιθρο (σελ. 36)

Στη διάρκεια της νύχτας (σελ. 38)

Όταν αλλάζει ο καιρός (σελ. 40)

4 Οι κίνδυνοι

Οι απρόβλεπτοι κίνδυνοι (σελ. 42)

Τροχαία ατυχήματα (σελ. 44)

Απλές κινήσεις για την ασφάλειά σας
Λύσεις των ασκήσεων

* Οι σελίδες σε παρένθεση αντιστοιχούν στις σελίδες στο τετράδιο του μαθητή.

Κυρία, Κύριε,

Έχουμε την ευχαρίστηση να σας παρουσιάσουμε
ΤΟ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΟΔΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
«● Δρόμος και εγώ».

Στο υλικό που παραλάβατε θα βρείτε διάφορα βιοηθήματα που θα σας επιτρέψουν να εξετάσετε μαζί με τους μαθητές σας το ευαίσθητο και ιδιαίτερα επίκαιρο θέμα της οδικής ασφάλειας.

- **Τα ενημερωτικά φύλλα του δασκάλου** Θα σας επιτρέψουν να προετοιμάσετε τα μαθήματα για τα διάφορα θέματα με τα οποία θα ασχοληθείτε.
- **Το τετράδιο του μαθητή** απευθύνεται στα παιδιά, ώστε να μπορούν να κάνουν τις ασκήσεις στην τάξη ή στο σπίτι.
- **Η εφημερίδα** διαβάζεται ευχάριστα, παρέχει πληροφορίες και ασχολείται αναλυτικά με κάποιες από τις σημαντικότερες αρχές της πρόληψης ατυχημάτων.
- **To DVD** μπορεί να προβληθεί ύστερα από μερικά μαθήματα. Ψυχαγωγικό αλλά και παιδαγωγικό, περιλαμβάνει, στο τέλος των διαφόρων τμημάτων που το απαρτίζουν, κουίζ τα οποία επιτρέπουν να ελεγχθεί το υλικό που αφομοίωσαν οι μαθητές σας.

- **Την αφίσα** με τις πινακίδες πρέπει να την αναρτήσετε στην αίθουσα. Περιλαμβάνει τις βασικές κατηγορίες της οδικής σήμανσης και τις κυριότερες πινακίδες που πρέπει να είναι γνωστές, ώστε να κυκλοφορούμε με πλήρη ασφάλεια.

Το παιδαγωγικό υλικό οδικής ασφάλειας «Ο δρόμος και εγώ» αποτελεί μια κοινωνική προσφορά της Renault και της ΜΑΒΑ Α.Ε., οι οποίες διατηρούν τα πνευματικά δικαιώματα.

Σας ευχόμαστε το σύνολο του υλικού να σας φανεί χρήσιμο και ελπίζουμε ότι θα συμβάλει στην προετοιμασία μιας γενιάς παιδιών που θα είναι πληροφορημένα και θα προστατεύονται καλύτερα ως πεζοί και ως οδηγοί.

Απλές κινήσεις για την ασφάλειά σας

Βάλτε τα παιδιά σας στο πίσω κάθισμα, σε ειδικά καθίσματα, ανάλογα με την πλικία τους και δέστε τα με τις ζώνες ασφαλείας.

- Το 30% των πίσω επιβατών που εμπλέκονται σε ατυχήματα είναι παιδιά ηλικίας μικρότερης των 10 χρόνων.
- Μετωπική σύγκρουση με ταχύτητα 50 χλμ./ώρα ισοδυναμεί με πτώση από τον τρίτο όροφο. Όταν αφήνουμε ένα παιδί στο αυτοκίνητο χωρίς ζώνη ασφαλείας είναι σαν να το αφήνουμε να πάγκει σε μπαλκόνι χωρίς κάγκελα.
- Μέχρι την ηλικία των 10 χρόνων τα παιδιά πρέπει να κάθονται στο πίσω κάθισμα.

Χρησιμοποιήστε τους μηχανισμούς συγκράτησης που είναι κατάλληλοι για το βάρος και την πλικία τους

- Η καλύτερη προστασία για παιδιά από 0 έως 2 χρόνων, βάρους μέχρι 13 κιλών, εξασφαλίζεται με το να κάθονται σε παιδικά καθίσματα με «πλάτη προς τα εμπρός» στο πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου.

Η προτεραιότητα πρέπει να δίνεται στην προστασία του λαιμού που είναι ακόμα ευαίσθητος. Η χρήση των καθισμάτων αυτού του τύπου μειώνει κατά 90% τις πιέσεις που ασκούνται στο λαιμό. Προσοχή! Εάν το αυτοκίνητό σας διαθέτει αερόσακο συνοδηγού, μην τοποθετείτε ποτέ σ' αυτήν τη θέση κάθισμα με «πλάτη προς τα εμπρός». Σε περίπτωση που ο αερόσακος ανοίξει, το παιδί θα δεχτεί πολύ ισχυρή πίεση, επειδή το κάθισμά του βρίσκεται πολύ κοντά στο ταμπλό.

- Για τα παιδιά από 0 έως 4 χρόνων, η χρήση των παιδικών καθισμάτων, σε συνδυασμό με τη ζώνη τριών σημείων, μειώνει κατά 70% τον κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού σε σχέση με ένα παιδί εκτός παιδικού κάθισματος και χωρίς ζώνη ασφαλείας.

● Για τα παιδιά ηλικίας από 3 έως 10 χρόνων που συγίζουν από 15 έως 36 κιλά, το κατάλληλο συμπλήρωμα της ζώνης τριών σημείων είναι το υπερυψωμένο παιδικό κάθισμα που είναι εξοπλισμένο με δύο πλευρικούς οδηγούς.

- Η χρήση του υπερυψωμένου παιδικού κάθισματος, σε συνδυασμό με τη ζώνη (από 3 έως 10 χρόνων), μειώνει κατά 30% τον κίνδυνο τραυματισμού της κοιλιακής χώρας σε σχέση με ένα παιδί με ζώνη αλλά χωρίς το υπερυψωμένο παιδικό κάθισμα.



Φορέστε τις ζώνες σας...

- Ακόμα και στις μικρές ή γνωστές διαδρομές: το 70% των θανάσιμων στυχημάτων συμβαίνουν σε απόσταση μικρότερη από 25 χιλιόμετρα από το σημείο εκκίνησης.
- Ακόμα κι αν το αυτοκίνητό σας διαθέτει αερόσακους.
- Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι επιβάτες φοράνε ζώνη, ακόμα και στα πίσω καθίσματα. Όταν δεν φοράμε ζώνη, οι συγκρούσεις μπορούν να αποβούν μοιραίες ακόμα και με ταχύτητα 30 χλμ./ώρα. Με τη ζώνη, ο κίνδυνος ατυχήματος μειώνεται τουλάχιστον κατά 45%.

Τα παιδιά πρέπει να συνηθίσουν και να είναι υπεύθυνα

- Εξηγήστε τους και δώστε τους το σωστό παράδειγμα.

- Ακόμα και ο καλύτερος μηχανισμός ασφαλείας δεν αξίζει τίποτα εάν δεν χρησιμοποιηθεί σωστά. Δυστυχώς, στο 40% των περιπτώσεων οι μηχανισμοί δεν είναι σωστά στερεωμένοι ή προσαρμοσμένοι.
- Ένα παιδί μικρής ηλικίας δεν είναι καθόλου προστατευμένο στην αγκαλιά κάποιου ενήλικου στο πίσω κάθισμα. Το αντίθετο μάλιστα. Σε μετωπική πρόσκρουση με ταχύτητα 50 χλμ./ώρα επάνω σε σταθερό αντικείμενο, η κινητική ενέργεια μετατρέπει ένα παιδί 25 κιλών σε μάζα 500 κιλών (περίπου είκοσι φορές το αρχικό του βάρος).

Μην πίνετε πριν οδηγήσετε

- Διαλέξτε: αλκοόλ ή τιμόνι. Το αλκοόλ ευθύνεται για περισσότερα από ένα στα τρία θανάσιμα ατυχήματα.
- Το αλκοόλ μειώνει την όραση, τα αντανακλαστικά και αυξάνει το χρόνο αντίδρασης.
- Όταν το ποσοστό αλκοόλ στο αίμα είναι 0,5 gr/l, ο κίνδυνος θανατηφόρου ατυχήματος τριπλασιάζεται, ενώ όταν το ποσοστό ανεβαίνει στα 0,8 gr/l, ο κίνδυνος δεκαπλασιάζεται.

Προστοιμάστε τα ταξίδια σας και ζεκινήστε ξεκούραστοι

- Ελέγξτε την κατάσταση του αυτοκινήτου σας. Τα ξεφούσκωτα λάστιχα προξενούν πολλά ατυχήματα στους αυτοκινητόδρομους.
- Μην τοποθετείτε βαριά αντικείμενα στην πίσω εταζέρα. Σε περίπτωση σύγκρουσης μετατρέπονται σε πραγματικές μικρές οβίδες.

Κρατήστε το τιμόνι με τα δύο χέρια

- Ο καλύτερος έλεγχος του αυτοκινήτου επιτυγχάνεται με τα χέρια σε θέση «εννέα και τέταρτο» ή «δέκα και δέκα».
- Κρατώντας το τιμόνι από τις ακτίνες ή σταυρώνοντας τα χέρια, μπορεί να θέτετε τον εαυτό σας σε κίνδυνο σε περίπτωση σύγκρουσης ή ενεργοποίησης του αερόσακου.

Σκεφτείτε την ασφάλεια και την άνεσή σας

- Ρυθμίστε την κλίση της πλάτης του καθίσματός σας φροντίζοντας να παραμένει η ζώνη όσο το δυνατόν πιο κοντά στο σώμα σας.
- Ρυθμίστε το προσκέφαλο ώστε πιο κοντά στην κορυφή του κεφαλιού. Προσαρμόστε την ταχύτητά σας στις κυκλοφοριακές συνθήκες.

ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΣΑΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ

- Ελέγξτε την ταχύτητά σας. Ακόμα και για τους πιο καλούς οδηγούς, οι νόμοι της φυσικής δεν παύουν να ισχύουν ποτέ.
- Ελαττώστε ταχύτητα όταν οδηγείτε νύχτα ή κάτω από άσχημες καιρικές συνθήκες.
- Ο μέσος χρόνος αντίδρασης ενός οδηγού είναι 1,5 δευτερόλεπτο. Στην πόλη, πριν αρχίσουμε να φρενάρουμε έχουμε ήδη περάσει τρία σταματημένα αυτοκίνητα.
- Η απόσταση ακινητοποίησης σε υγρό οδόστρωμα μπορεί να είναι διπλάσια.
- Μια σύγκρουση μπορεί να είναι θανατηφόρα ακόμα και με ταχύτητα 30 χλμ./ώρα.
- Το σύστημα ABS τις περισσότερες φορές δεν μειώνει την απόσταση ακινητοποίησης. Το βασικό του πλεονέκτημα είναι ότι εξασφαλίζει το φρενάρισμα του αυτοκινήτου χωρίς να μπλοκάρουν οι τροχοί, ώστε να διατηρείται η δυνατότητα ελέγχου από τον οδηγό με τη βοήθεια του τιμονιού.

Προσοχή

- Έχετε το πόδι σας πάνω από το πεντάλ του φρένου, ώστε να κερδίσετε χρόνο σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Απλές κινήσεις για την ασφάλειά σας



Στο αυτοκίνητο

- Να φοράς πάντα τη ζώνη ασφαλείας σου, ώστε να μην εκτιναχτείς σε περίπτωση σύγκρουσης. Να τη φοράς ακόμα και στις μικρές διαδρομές και μην τη βγάζεις, ακόμα κι αν έχεις σχεδόν φτάσει στον προορισμό σου.
- Να κάθεσαι πάντα πίσω σε σωστά στερεωμένο υπερυψωμένο κάθισμα: σου δίνει τη δυνατότητα να βάζεις τη ζώνη σου στο σωστό σημείο. Έτσι, δεν κινδυνεύεις να τραυματιστείς στην κοιλιά σε περίπτωση σύγκρουσης.
- Να αποβιβάζεσαι από το αυτοκίνητο πάντα από την πλευρά του πεζοδρομίου, ώστε να είσαι προστατευμένος από τα αυτοκίνητα που κυκλοφορούν στο δρόμο.

Πεζός

- Να σε βλέπουν πάντα. Το μικρό ύψος σου έχει ως αποτέλεσμα να σε βλέπουν δυσκολότερα απ' ότι ένας ενήλικας. Μη στέκεσαι πίσω από αυτοκίνητα που παρκάρουν.
Πριν διασχίσεις το δρόμο, κάνε μερικά βήματα για να σε δουν οι οδηγοί.
- Περπάτα στο πεζοδρόμιο όταν είσαι στην πόλη. Στην ύπαιθρο περπάτα στην άκρη του δρόμου, στην αριστερή πλευρά.
- Να χρησιμοποιείς πάντα τις προστατευμένες διαβάσεις. Στάσου πρώτα στην άκρη του πεζοδρομίου για να σκεφτείς και να παρατηρήσεις την κυκλοφορία. Ψάξε να βρεις διάβαση και όταν υπάρχει φανάρι περίμενε να ανάψει ο «Γρηγόρης» για να περάσεις.
- Πριν περάσεις το δρόμο, κοιτάξει αριστερά, μετά δεξιά και μετά πάλι αριστερά. Προχώρησε ένα βήμα, ώστε να σε δουν οι οδηγοί. Πριν αρχίσεις να διασχίσεις το δρόμο, περίμενε να σταματήσουν τελείως τα αυτοκίνητα.
- Όταν διασχίσεις το δρόμο να κοιτάζεις διαρκώς και προς τις δύο κατευθύνσεις, γυρνώντας πολλές φορές το κεφάλι, γιατί τα αυτοκίνητα μπορεί να έρθουν γρήγορα από οποιαδήποτε κατεύθυνση.
- Μη διασχίσεις ποτέ το δρόμο τρέχοντας, ακόμα κι αν βρίσκεσαι σε διάβαση πεζών.
- Όταν κατεβαίνεις από λεωφορείο, ποτέ μην περνάς από μπροστά ή από πίσω του. Μπορεί κάποιο αυτοκίνητο να προσπερνάει και ο οδηγός του να μη σε δει. Περίμενε πρώτα να φύγει το λεωφορείο.





● Με το ποδήλατο

- Πρέπει να φοράς κράνος, ώστε να προστατεύεις το κεφάλι σου.
- Να φοράς αγακλαστικά περιβραχιόνια για να φαίνεσαι, και όταν νυχτώνει ή έχει άσχημο καιρό να ανάβεις τα φώτα του ποδηλάτου σου.
- Να μένεις πάντα στη δεξιά πλευρά του δρόμου, ώστε να σε προσπερνάνε τα αυτοκίνητα χωρίς κίνδυνο.
- Να ενημερώνεις τους άλλους ότι θέλεις να στρίψεις, σηκώνοντας το χέρι σου προς την κατεύθυνση που επιθυμείς να ακολουθήσεις και γυρίζοντας το κεφάλι σου για να βεβαιωθείς ότι μπορείς να κινηθείς με ασφάλεια.
- Στα φανάρια, να μένεις στη δεξιά πλευρά πίσω από τα αυτοκίνητα, ώστε να σε βλέπουν οι οδηγοί από τους καθρέφτες τους.
- Μην περνάς πολύ κοντά στα σταματημένα αυτοκίνητα. Μπορεί ανά πάσα στιγμή ν' ανοίξει κάποια πόρτα. Παρ' όλα αυτά, να μένεις στη δεξιά πλευρά του δρόμου.
- Ποτέ μην οδηγείς δίπλα σε άλλο ποδήλατο, ώστε να μπορούν τα αυτοκίνητα να προσπερνάνε με ασφάλεια.



● Με πατίνια



- Να φοράς πάντα τον εξοπλισμό ασφαλείας σου: κράνος, αγκωνίδες, επιγονατίδες και προστατευτικά γάντια.
- Εντόπισε τα εμπόδια στο δρόμο σου, ώστε να τα αποφεύγεις με ασφάλεια.
- Μην πιάνεσαι από άλλα οχήματα ή από φίλους σου για να σε τραβήξουν.

Na είσαι πάντα προσεκτικός!

Πρόσεχε στις εισόδους των γκαρά! Μπορεί κάποιο αυτοκίνητο να βγαίνει ή να μπαίνει.

Εάν δεν γνωρίζεις κάποια πινακίδα ή κάποιο σήμα στο οδόστρωμα, μπ διστάζεις να ζητάς διευκρινίσεις από τους γονείς σου, γιατί η σήμανση του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας υπάρχει για την ασφάλεια όλων. Να τη σέβεσαι, είτε κυκλοφορείς πεζός είτε με τα πατίνια είτε με το ποδήλατό σου.