

Warto jeździć na rowerze.

Rower, jeśli korzysta się z niego w sposób odpowiedzialny, uznawany jest za jedyny środek transportu, który jest jednocześnie szybki, lekki, dobry dla zdrowia, ekonomiczny i ekologiczny.

Zanim wyruszysz na wycieczkę rowerową:

- *Upewnij się, że rower jest sprawny. Sprawdź, czy wyposażony jest w dzwonek, skutecznie działający hamulec oraz w działające światło przednie i tylne.*
- *Aby jazda na rowerze była wygodna i bezpieczna, musicie także wyregulować wysokość kierownicy i siodełka w taki sposób, aby odpowiadał waszemu wzrostowi. Kierownica musi być tak ustawiona, aby tułów w trakcie jazdy był nieco pochylony. Natomiast siodełko powinno być tak ustawione, aby nogi rowerzysty były lekko ugięte.*
- *Gdy wybieracie się na przejażdżkę rowerową pamiętajcie o ochronie głowy – zakładajcie kask !*
- *Nie zapomnijcie także umieścić elementów odblaskowych w widocznych miejscach na ubraniu. Dzięki temu staniecie się bardziej widoczni na drodze.*
- *Przestrzegajcie przepisów i znaków drogowych!*
- *W miarę możliwości korzystajcie z drogi dla rowerów.*
- *Cały czas zachowajcie ostrożność i rozwagę.*

Korzyści jazdy na rowerze:

- ✓ *Pomaga nam dbać o sprawne ciało;*
- ✓ *Wycisza, odpręża i relaksuje;*
- ✓ *Zwiększa wytrzymałość i siłę mięśni;*
- ✓ *Układ krążenia pracuje wydajniej, co powoduje lepsze dotlenienie narządów wewnętrznych i ich sprawniejsze funkcjonowanie.*

Zaplanujcie – wspólnie z waszymi bliskimi – rowerowy wyjazd rodzinny. Wybierzcie jakieś ciekawe miejsca, zakątki i wspólnie z rodzicami i rodzeństwem postarajcie się je odwiedzić i udokumentować za pomocą fotografii lub rysunków. Pamiętajcie, by starannie przygotować się do tej wycieczki – sprawdzić stan techniczny rowerów, wziąć wodę i żywność oraz niezbędny wszędzie dobry humor ☺

Znajdź ukryte w diagramie nazwy elementów budowy roweru.

Podpowiem Wam, że tych elementów jest sześć. Szukajcie 😊

K	Ł	L	A	U	T	Z	S	K	O	P	T	C	B	A
L	G	K	S	I	E	L	I	M	F	G	R	W	Z	Ł
O	Z	J	T	G	F	J	P	E	D	A	Ł	Y	I	A
Z	N	R	A	M	A	U	Q	Z	I	K	L	O	Y	Ń
M	W	Z	M	F	P	M	N	O	P	C	R	T	K	C
R	I	R	K	A	J	Z	O	W	R	N	S	B	O	U
T	K	W	P	R	Z	E	R	Z	U	T	K	I	R	C
W	O	O	L	U	B	Ł	O	B	U	Z	Y	N	I	H
I	Ł	S	H	Y	C	N	A	R	T	Y	O	W	E	N
J	A	Ł	K	M	S	M	A	D	E	R	A	I	N	O
S	L	O	D	Y	F	K	I	Z	A	Z	W	E	N	T
M	P	M	J	H	A	M	U	L	E	C	Y	H	J	S
K	Q	A	K	L	Z	O	P	E	B	A	W	O	L	Z

<https://youtu.be/TCaHGtcshTo> piosenka dla dzieci *Jadą rowery*

<https://youtu.be/h2Y4L60RjAE> Historia rowerów

Praca plastyczna:



Zaprojektuj swój wymarzony, nietuzinkowy, oryginalny jednoślad. Wykorzystaj do tego celu dostępne materiały papiernicze.

A może zaprojektujesz i opiszesz rower przyszłości? W jaki sposób mógłbyś udoskonalić rower, by miał więcej walorów użytkowych? Stań się konstruktorem – wizjonerem i twórz!

Literatura:

1. M. Domańska, Karta rowerowa. Moje pierwsze prawo jazdy.