

ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ



Project 2014-2015 Τμήμα: ΑΤ1

A. ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

- Ποιες είναι οι θετικές επιπτώσεις της χρήσης του ποδηλάτου στη ζωή του ανθρώπου;
- Αυξάνονται στις μέρες οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν το ποδήλατο και γιατί;
- Ποιοι είναι οι παράγοντες που οδηγούν τους ανθρώπους να χρησιμοποιούν το ποδήλατο;
- Η χρήση του ποδηλάτου συνεισφέρει στην μείωση του φαινομένου του θερμοκηπίου και πώς;
- Για ποιους λόγους οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το ποδήλατο;
- Το ποδήλατο βοηθά στην ψυχοσωματική υγεία των ανθρώπων;
- Με ποιού τρόπους η τοπική εξουσία μπορεί να συμβάλλει στην επέκταση της χρήσης του ποδηλάτου;
- Είναι η ποδηλασία άθλημα;

B. ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ

- Η ανάγκη γενίκευσης της χρήσης του ποδηλάτου
- Η υιοθέτηση υγιεινού τρόπου διαβίωσης
- Η γνωριμία των νέων με τις θετικές επιπτώσεις από τη χρήση του ποδηλάτου στην ψυχοσωματική τους υγεία
- Η ευαισθητοποίηση των νέων για την προστασία του περιβάλλοντος

Γ. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΗΘΗΚΕ

- Καταιγισμός ιδεών
- Διατύπωση διερευνητικών ερωτημάτων
- Σύνδεση με επιστημονικά πεδία
- Δημιουργία υποθεμάτων/επιλογή από κάθε υποομάδα
- Ανασκόπηση βιβλιογραφίας
- Επεξεργασία δεδομένων-παρουσίαση-συγγραφή εργασίας.

Μέτρα διάδοσης ποδηλάτου...

Λέξεις κλειδιά.....

- Υγεία
- Ισορροπία
- Διασκέδαση
- Υποδομή στις μεγάλες λεωφόρους
- Φιλικό προς το περιβάλλον
- Γνωριμία με το περιβάλλον
- Ελάχιστα έξοδα
- Κατάλληλη ενδυμασία
- Χόμπι
- Γυμναστική
- Δεν χρειάζεται δίπλωμα



ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΥΠΟΘΕΜΑΤΟΣ

- Χρειάζεται υποδομή στις μεγάλες λεωφόρους?
- Μπορούμε να κάνουμε κάτι για την επέκταση και την διάδοση χρήσης του ποδήλατου?
- Χρειάζονται προστασία οι ποδηλάτες?

Χρειάζεται υποδομή στις μεγάλες λεωφόρους?

Υποδομές και ανάπτυξη δεν είναι μόνο δρόμοι, είναι πολλά περισσότερα.

Υποδομές είναι και οι περιοχές που αναπλάθονται, που γίνονται πάρκα.

Οι δρόμοι που γίνονται πεζόδρομοι και αποκτούν και ποδηλατοδρόμους.



Χρειάζεται προστασία το ποδήλατο

?

- Ο ποδηλάτης έχει δικαιώματα αλλά και υποχρεώσεις. Υποχρεούται να γνωρίζει τον Κ.Ο.Κ. και να συμμορφώνεται σε αυτόν, να φοράει κράνος και να φέρει διακριτικό φωτισμό κατά τις βραδινές ώρες. Το κράτος πρέπει να τιμωρεί τους παραβάτες ποδηλάτες και να τους δικάζει ως ίσους προς τους υπόλοιπους οδηγούς.
- Μέτρα που αφορούν στη ρύθμιση της κυκλοφορίας, στον καθορισμό των μονόδρομων, ποδηλατοδρόμων και κατευθύνσεων της κυκλοφορίας, στην προτεραιότητα οδών, στην αλλαγή της διατομής του οδοστρώματος ή της οδού, στον προσδιορισμό και τη λειτουργία των χώρων στάθμευσης οχημάτων σε κοινόχρηστους χώρους και γενικά στον καθορισμό χώρων στάθμευσης και στην επιβολή περιορισμών ή απαγορεύσεων κυκλοφορίας ή στάθμευσης, λαμβάνονται με αποφάσεις του Νομαρχιακού ή Δημοτικού ή Κοινοτικού Συμβουλίου με βάση μελέτες, που έχουν εκπονηθεί από τις αρμόδιες Τεχνικές Υπηρεσίες των Οργανισμών Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Οι αποφάσεις αυτές εγκρίνονται από τον Γενικό Γραμματέα Περιφέρειας.

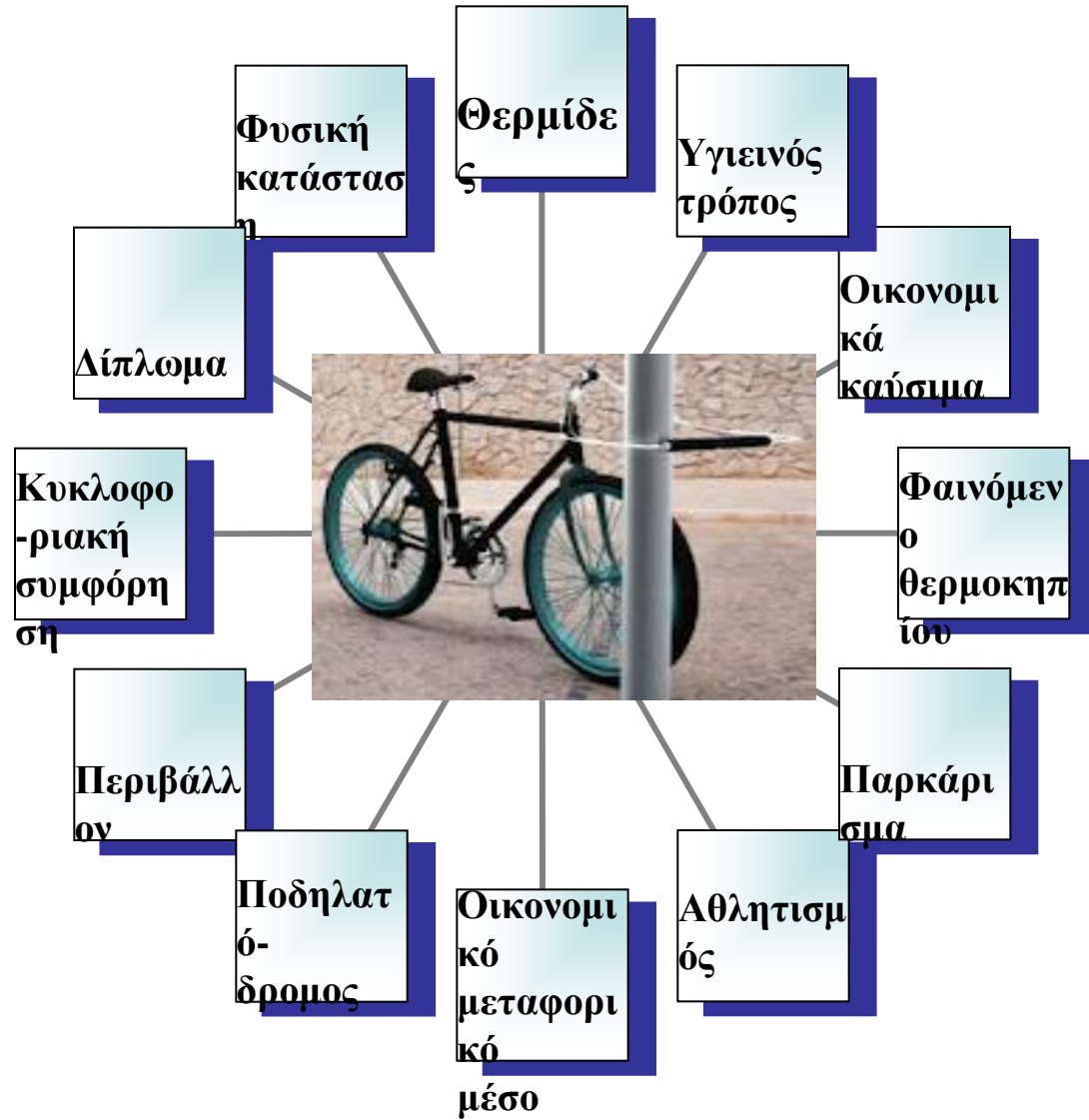
ΔΙΑΔΟΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ ΣΤΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ...

- Έχει ήδη ξεκινήσει το πιλοτικό πρόγραμμα του Δήμου Ηρακλείου που διαθέτει δωρεάν ποδήλατα για χρήση στους πολίτες. Ήδη χρησιμοποιούνται ποδήλατα στην Παραλιακή Λεωφόρο (πρώην Καράβολας).



Υγεία και ποδήλατο





ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:

- 1) Μπορώ να αδυνατίσω με το ποδήλατο?
- 2) Πως μπορούμε να συμπεριλάβουμε το ποδήλατο στην ζωή μας ώστε να έχουμε γυμνασμένο σώμα?
- 3) Πως βοηθάει το ποδήλατο στην υγεία μας?

1) Μπορώ να αδυνατίσω με το ποδήλατο ?

- Ανάλογα με το βάρος του σώματος και την ένταση της άσκησης, εσείς θα κάψετε πιθανώς μεταξύ 400 και 500 θερμίδες σε ένα ταξίδι ποδηλασίας σε μία ώρα.
- Η σταδιακή απώλεια βάρους βοηθά στη διατήρηση του μυϊκού ιστού και αυξάνει σημαντικά τις πιθανότητες για μακροπρόθεσμη επιτυχία.

2) Πως μπορούμε να συμπεριλάβουμε το ποδήλατο στην ζωή μας?

- Η χρήση του ποδηλάτου στις καθημερινές μας μετακινήσεις συμβάλλει στην ανακούφιση από τα προβλήματα, αφού είναι ένα μέσο μεταφοράς φιλικό προς το περιβάλλον που παράλληλα προσφέρει ήπια άθληση και ψυχική ηρεμία. Έτσι είναι ωφέλιμο όχι μόνο στο περιβάλλον αλλά και στη διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης, της υγείας και της ψυχικής ισορροπίας του πολίτη.

3) Πως βοηθάει το ποδήλατο στην υγείά μας?

- **Ανοσοποιητικό σύστημα**
- **Μυϊκό σύστημα**
- **Σκελετικό σύστημα**
- **Πλάτη**
- **Προστασία χόνδρων**
- **Ισορροπία και σταθερότητα**
- **Καρδιά και καρδιοαγγειακές παθήσεις**
- **Ποιότητα ζωής**



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΟΔΗΛΑΤΟ



Γυμνάζεσαι με το ποδήλατο;

- Έχει αποδειχθεί ότι η ποδηλασία είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς και ευχάριστους τρόπους άσκησης.
- Η συνεχής άσκηση δυναμώνει το σκελετό και αυξάνει την κινητικότητά του.
- Σύμφωνα με έρευνες, μία ώρα ποδηλασίας ισοδυναμεί με απώλεια περίπου 300 θερμίδων.

Γυμνάζεσαι με το ποδήλατο;

- Η ποδηλασία έχει θετικό αντίκτυπο στην οστική πυκνότητα και δύναμη
- το ποδήλατο μπορεί να τονώσει τους μικρούς μύες της σπονδυλικής στήλης που είναι δύσκολο να γυμναστούν με άλλους τρόπους άσκησης.
- Η ποδηλασία είναι ιδιαίτερα ευεργετική στην προστασία και τη ενδυνάμωση των χόνδρων

Πώς βοηθάει το ποδήλατο στην ενέργεια του σώματος;

- Βελτιώνουμε τους ρυθμούς του οργανισμού μας και αποβάλλουμε το άγχος και την ένταση που προκαλούνται λόγω της ρουτίνας και των υποχρεώσεων.
- Η ποδηλασία καταπολεμά το άγχος με δύο τρόπους: αφ' ενός ικανοποιεί την ανάγκη για δράση, σε μια κοινωνία που οι άνθρωποι δεν έχουν χρόνο για άσκηση κι αφ' ετέρου εξισορροπεί την αυξημένη φόρτιση, κυρίως την ψυχική.

Πώς βοηθάει το ποδήλατο στην ενέργεια του σώματος;

- Ερευνητές του πανεπιστημίου του Essex στη Μεγάλη Βρετανία, ανακάλυψαν πως μόλις 5 λεπτά “πράσινης” εξάσκησης θα εκτοξεύσουν στα ύψη τη διάθεσή και την αυτοπεποίθησή σου. Οι επιστήμονες του βρετανικού πανεπιστημίου κατέληξαν στο συμπέρασμα πως δραστηριότητες όπως το τρέξιμο, το jogging, το ποδήλατο είναι μερικές μόνο από τις ασκήσεις που θα κρατήσουν σε φόρμα το σώμα, αλλά και το μυαλό σου.

ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ



*«Η ζωή είναι σαν να
κάνεις ποδήλατο. Για
να κρατήσεις την
ισορροπία σου πρέπει
να συνεχίσεις να
κινείσαι»*

(Άλμπερτ Αϊνστάιν)