

2. PŘILBA A VÝBAVA CYKLISTY

MOTIVACE:

★rozhovor – na téma lidské tělo; smyslové vnímání (látka z hodiny přírodovědy); hlava; ochrana přilbou; úraz hlavy můžeš přežít, ale může být příčinou ztráty smyslů

★hra Na slepou bábu trochu jinak – vyřazování smyslů; šátek – žák se zavázanýma očima hledá cestu za pomoci spolužáků (krok vlevo, dva kroky dopředu ap.); rukavice – se zavázanýma očima poznej hmatem, jaký předmět máš v ruce; sluchátka – zopakuj, co říká spolužák; šátek, rukavice i sluchátka najednou – poznej okolí; ze hry vyvodíme důležitost smyslového vnímání

DETAILY Z FOTOGRAFIE:

★zapínání přilby / přilba není nakloněná vpřed ani vzad / utažené pásky / vedení pásků / vzadu regulační kolečko – slouží k seřizování přilby podle obvodu hlavy cyklisty

VÝKLAD:

Přilba

★povinně každý **do 18 let**; nejlépe je používat ji **bez ohledu na věk**

★může zabránit zranění hlavy při pádu; hlava je při pádu z kola **zraněna nejčastěji**; může dojít k poškození lebky a mozku, následkem může být ztráta řeči, smyslového vnímání, paměti, pohyblivosti či omezení schopnosti myslet (na modelu lebky nebo obrázku ukázat, které části hlavy přilba chrání)

★použití (kdy?) – kolo, koloběžka, brusle, lyže

★před zakoupením přilbu **vyzkoušíme** (proč?) – musí sedět přesně, měla by držet i rozepnutá

★vybereme nejlépe přilbu, která má možnost úpravy **nastavení pásků** podle obvodu hlavy

★přilbu od kamaráda si **nepůjčujeme** (proč?) – jiná velikost, jiný tvar, hygienické důvody

★přilba může zmírnit následky při nehodě;

Ostatní výbava

★chrániče kolen, loktů, zápěstí

★cyklistické rukavice – ochrana před otlaky a odřením při pádu, ruce se méně potí, příjemnější držení řídítek; díky reflexním prvkům je lépe vidět znamení při odbočování

★sluneční brýle – zlepší vidění, sníží únavu očí, ochrana před sluncem, prachem a hmyzem

★lahev s pitím – nutno doplňovat tekutiny

★vybavená lékárnička, výstražná vesta

★pro delší trasy batoh na záda nebo na nosič – svačina, mapa, šátek

Reflexní doplňky

★používáme zejména při jízdě po silnici a za snížené viditelnosti (proč?) – reflexní doplňky zvyšují viditelnost, řidič nás vidí a má čas zareagovat, vyhnout se nám

★nejlépe je použít výstražnou vestu (proč?) – velká reflexní plocha; reflexní prvky patří i na přilbu

POZOR!

★nepoužíváme přilbu **poškozenou** (proč?) – neochrání nás, mohli bychom se o ni zranit

★přilbu vždy **dobře upevníme a zapneme**

PROCVIČOVÁNÍ:

★1. **Demonstrace 1** – předvést nasazení přilby; správné i nesprávné (fotografie v pracovním listě); vysvětlit podrobnosti při předvádění – vysvětlují žáci; důraz na odpovídající velikost přilby; totéž předvést s chrániči a použít i ostatní vybavení cyklisty

★2. **Dramatizace** – změřit si metrem obvod hlavy a porovnat se spolužáky; míry zapsat na tabuli se jmény žáků; žáci si záměrně vyzkoušejí větší či menší přilby spolužáků, aby prakticky poznali rozdíly; matematický příklad – porovnání obvodu hlavy několika žáků ap.

ZÁVĚR:

★rozhovor pro denní tisk – žáci si mezi sebou s pomocí tabule připraví rozhovor mezi redaktorem a cyklistou o používání přilby a výbavě cyklisty; rozhovor může být záměrně i s „neukázněným“ cyklistou, ostatní žáci pak hledají cyklistovy chyby

★skupinová práce – žáci do skupiny dostanou kartičku s textem; úkolem je vyvrátit tvrzení na kartě uvedené, vyvrátit důvody, proč přilbu nekupovat a proč ji nenosit

TABULE:

PŘILBA A VÝBAVA

do 18 let povinná
nejlépe použít vždy
zabrání vážným zraněním

odpovídající velikost
nepoškozená
správně připevněná

reflexní doplňky, vesta
rukavice, brýle, nápoj
batoh pro delší trasu
lékárnička

**PŘILBA TI MŮŽE ZACHRÁNIT ZDRAVÍ A ŽIVOT.
NEZAPOMÍNEJ JI NOSIT!**

PRACOVNÍ LIST 2:

- | | |
|---|--|
| 1. Eliška má přilbu příliš vzadu, Simona má přilbu malou, Kristýna má přilbu nezapnutou | na kole nehodí – sukně, sandály, nemá rukavice |
| 2. čísla: 5, 3, 2, 4, 1; čísla 5 a 4 mohou být prohozená, i tento postup odpovídá | 4. správné odpovědi: a, b, c, a |
| 3. Markéta nemá přilbu a její oblečení se pro jízdu | 5. návrhy mohou žáci kreslit i na samostatný list papíru a vystavit kresby na nástěnku |

Mezipředmětové vztahy:

přírodověda, matematika, český jazyk, výtvarná výchova

POMŮCKY:

★učitel: model lidské lebky (lépe trojrozměrný, možno i jen obrázek), krejčovský metr nebo provázek

★žáci: šátek, silné rukavice nejlépe „palčáky“, sluchátka na uši – nejlépe protihluková, každý si přinese přilbu, kdo má, tak i chrániče, potřeby z lékárničky