

3.2 Mobilność aktywna

Aktywna droga do szkoły – dlaczego warto?

Cel zajęć:

- Zrozumienie, czym jest mobilność aktywna i jakie są jej formy (pieszo, rower, hulajnoga, UTO, UWR).
- Rozpoznanie korzyści dla zdrowia, środowiska i społeczności.
- Poznanie zasad bezpieczeństwa związanych z aktywnym przemieszczaniem się.
- Kształtowanie odpowiedzialnych postaw w ruchu drogowym i wobec innych użytkowników drogi.

Grupa docelowa:

Uczniowie klas 4–8 szkoły podstawowej. Grupa zainteresowana dyskusją, pracą z przykładami i zadaniami praktycznymi. Zalecana różnorodność form pracy.

Zastosowane metody:

dyskusja moderowana, mini-wykład z pytaniami, praca indywidualna (karta pracy), analiza ilustracji i lokalnych przykładów, zadanie kreatywne

Potrzebne materiały i narzędzia:

- prezentacja multimedialna (dotycząca mobilności aktywnej)
- karta pracy (jedna dla każdego dziecka) – dołączona na końcu scenariusza
- długopisy, pisaki

Uwagi i wymagania organizacyjne:

Wskazane wcześniejsze przygotowanie ilustracji i rysunków (wydruk) lub przygotowanie projektora/tablicy multimedialnej, gdzie wyświetlona będzie prezentacja.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie – pytanie na start (5 min)

Nauczyciel zadaje dzieciom pytania:

Jak najczęściej docieracie do szkoły? Kto z was chodzi pieszo, jeździ rowerem, hulajnogą? Kto korzystał z hulajnogi elektrycznej, deskorolki? Znacie jakieś inne urządzenia transportu osobistego? Co w tej drodze lubicie, a co wam przeszkadza?

- Dyskusja moderowana przez nauczyciela. Nauczyciel zapisuje odpowiedzi na tablicy (np. „rower”, „hulajnoga”, „samochód z rodzicem”) i pyta: Jak często wybieracie aktywną mobilność, a jak często samochód czy autobus?

2. Mini wykład i rozmowa (10 min)

Mobilność aktywna:

Nauczyciel mówi: „Słuchajcie, mobilność aktywna to wszystkie sposoby poruszania się, które nie potrzebują silnika. To my sami napędzamy nasze ciało: idąc pieszo, jadąc rowerem, hulajnogą, deskorolką albo na UTO - urządzeniu transportu osobistego (czyli np. hulajnodze elektrycznej, segwayu).”

Nauczyciel wyświetla slajd prezentacji z hasłami:

pieszo, rower, hulajnoga, hulajnoga elektryczna, deskorolka, UTO

Dlaczego mówimy, że to aktywna mobilność?

- Bo używamy własnych mięśni – idziemy, pedałujemy, odpychamy się.
- Nawet UTO czy hulajnoga elektryczna wymagają uwagi i balansu – musimy reagować na otoczenie.
- Poruszamy się po chodnikach, ścieżkach rowerowych, placach – nie w aucie.

Pytania do klasy: *Kto z was korzysta z takich sposobów? Co wybieracie najczęściej i dlaczego?*

Kto próbował jazdy na hulajnodze elektrycznej, UTO, deskorolce?

Hasło do zapamiętania (wyświetlony slajd): **Mobilność aktywna = zdrowie + ekologia + niezależność**

Krótki komentarz nauczyciela:

„Mobilność aktywna to nie tylko ruch – to też niezależność. Kiedy idziesz pieszo albo jedziesz rowerem, nie potrzebujesz nikogo, żeby cię zawiózł. Nie stoisz w korkach, nie musisz martwić się o benzynę czy bilet. A do tego dbasz o zdrowie i środowisko.”

Korzyści z mobilności aktywnej

Nauczyciel mówi: „Aktywna mobilność to nie tylko sposób, żeby gdzieś się dostać. To też dużo korzyści — dla ciebie, dla innych ludzi i dla całego otoczenia. Zobaczmy, co nam daje.”

(Do wyświetlenia slajdy prezentacji)

- Dla zdrowia
- Dla środowiska
- Dla przestrzeni i miasta
- Dla niezależności

Hasło do zapamiętania (wyświetlony slajd): **Aktywna mobilność = zdrowie + czyste powietrze + mniej korków + niezależność**

Bezpieczeństwo w aktywnej mobilności (4 min)

Nauczyciel mówi: „Aktywna mobilność to świetna sprawa — ale żeby była bezpieczna, musimy pamiętać o kilku bardzo ważnych zasadach.”

(Do wyświetlenia slajdy prezentacji)

- Kask i odblaski
- Sygnalizacja skrętu i ograniczone zaufanie
- Gdzie jeździmy rowerem i hulajnogą?
- Karta rowerowa
- Hulajnoga elektryczna i UTO

Hasło do zapamiętania (wyświetlony slajd): **Bezpieczeństwo = kask + odblaski + zasady + karta rowerowa + rozsądek**

3. Praca indywidualna – Karta pracy: „Którędy do szkoły?” (15 min)

Wstęp, który otworzy część pracy z kartą:

„Teraz przyjrzymy się trzem różnym sposobom, w jakie uczniowie mogą docierać do szkoły. Każdy z nich wybrał inną formę mobilności: pieszo, rowerem i hulajnogą elektryczną. Przeczytajcie ich historie i zastanówcie się, co robią dobrze, a co mogliby poprawić. Potem ocenicie ich styl poruszania się i pomyślicie, jak wygląda wasza własna droga do szkoły.” Uczniowie dostają kartę pracy, która zawiera:

- Krótką historię 3 uczniów:
 - Marta – chodzi pieszo z koleżankami, ale przechodzi przez ulicę w niedozwolonym miejscu.
 - Kacper – jeździ rowerem w kasku, ale brak ciągłej ścieżki rowerowej i czuje się zagrożony na jezdni.
 - Tomek – jeździ hulajnogą elektryczną, szybko i wygodnie, ale nie przestrzega przepisów i nie nosi kasku.
- Tabela porównawcza – Uczniowie oceniają każdego z bohaterów w czterech kategoriach: (aktywność, bezpieczeństwo, wygoda, ekologia).
- Pytanie otwarte – „Jak ty korzystasz z roweru lub hulajnogi?”
- Zadanie kreatywne – „Wyobraź sobie, że możesz poprawić jedną rzecz, która sprawi, że ty i twoi koledzy będziecie częściej i bezpieczniej jeździć rowerem do szkoły” -
- (Uwaga organizacyjna dla nauczyciela – proszę o wykonanie 1-2 zdjęć najciekawszych rozwiązań **zaproponowanych przez uczniów i wysłać je na adres mailowy biuro@metropoliapoznan.pl**)

4. Omówienie kart pracy (10 min)

Celem omówienia jest pogłębianie refleksji nad bezpieczeństwem rowerzystów, infrastrukturą rowerową oraz realnymi barierami i możliwościami zmiany w najbliższym otoczeniu ucznia.

Propozycje pytań pomocniczych dla nauczyciela (do wykorzystania według uznania Nauczyciela):

Refleksja nad historiami uczniów

- Z kim najbardziej się utożsamialiście – z Martą, Kacprem czy Tomkiem? Dlaczego?
- Kto z nich zachowywał się najbezpieczniej?
- Co was zaskoczyło w ich sposobach dotarcia do szkoły?
- Gdybyście mieli doradzić Tomkowi jedną rzecz – co by to było?

Bezpieczeństwo i zasady

- Dlaczego kask może być ważny, nawet jeśli nie jest obowiązkowy?
- Jakie zasady bezpieczeństwa wy przestrzegacie?
- Czy ktoś z was miał kiedyś niebezpieczną sytuację w drodze do szkoły?

Wasza droga do szkoły

- Jak często korzystacie z roweru lub hulajnogi?
- Co najbardziej wam pomaga, a co przeszkadza w drodze?
- Czy są miejsca, które chcielibyście zmienić (np. skrzyżowanie, stojak, chodnik)?

Wasze pomysły – mini projekty

- Kto chciałby podzielić się swoją propozycją zmiany?
- Jakie hasła promujące rower lub bezpieczeństwo wymyśliliście?
- Czy uważacie, że wasze pomysły dałoby się naprawdę wprowadzić? Kto musiałby się na to zgodzić?

Sposób prowadzenia:

- Nauczyciel zaczyna od wskazania 2–3 osób chętnych, które omówią swoje rysunki lub przemyślenia z karty.
- Następnie przechodzisz do pytań otwartych dla całej klasy.
- Można poprosić uczniów, by odpowiedzi pokazywali ruchem (np. ręka w górę), a chętnych – o rozwinięcie odpowiedzi.

5. Podsumowanie i zakończenie (5 min)

Nauczyciel podkreśla:

Dziś rozmawialiśmy o tym, że rower to coś więcej niż środek transportu. To zdrowie, wolność, ekologia — ale też odpowiedzialność i zasady. Każdy z nas może mieć wpływ na to, jak wygląda jego droga do szkoły. Możemy zacząć od rzeczy prostych – jak założenie kasku, wybranie bezpiecznej trasy, przypięcie roweru w odpowiednim miejscu. Możemy też myśleć szerzej – o tym, co powinno się zmienić w naszej okolicy, żeby było lepiej dla wszystkich.”

Poproś uczniów, by dokończyli jedno z poniższych zdań:

- „Dzięki tym zajęciom wiem, że...”
- „Rowerowa droga do szkoły może być...”
- „Gdybym mógł/mogła coś zmienić, to...”

Pozytywne przesłanie na koniec:

„Rower to nie tylko dwa koła – to codzienna szansa na coś dobrego: dla siebie, dla innych i dla świata.”



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

POZnań*
metropolia

Rowerem do szkoły – bezpiecznie, zdrowo, po swojemu

Część 1 Przeczytaj historie trójki uczniów. Następnie wykonaj dalsze zadania.

Marta mieszka 10 minut piechotą od szkoły w Swarzędzu. Codziennie idzie pieszo, mijając spokojne osiedle, drogę z progami zwalniającymi i nową strefę Kiss&Ride, gdzie rodzice mogą wysadzać dzieci. Czasem przechodzi przez przejście z sygnalizacją, czasem „na skróty” – przez osiedlową uliczkę bez oznaczeń. Marta lubi chodzić pieszo – mówi, że to jej chwila na pogaduszki z koleżankami i odpoczynek od ekranów. Ale gdy pada lub jest ciemno, woli, żeby mama ją podwiozła. Ma odblaskowy breloczek przy plecaku, ale nie nosi kamizelki.



Kacper mieszka w Luboniu i dojeżdża rowerem na Wildę, gdzie chodzi do szkoły. Pokonuje codziennie ponad 6 km. Jeździ przez Wartostradę, fragmentem dedykowanej trasy rowerowej, a potem przeciska się ulicą z intensywnym ruchem samochodowym.

Zawsze zakłada kask, ma światełka i odblaski. Zna przepisy i ma kartę rowerową. Wie, gdzie są trudne skrzyżowania i kiedy trzeba zejść z roweru. Czuje się wolny, ale narzeka, że brakuje mu ciągłości ścieżek i stojaków przy szkole. Rower przypina do słupka.



Tomek codziennie jedzie hulajnogą elektryczną z domu do szkoły w centrum Rokietnicy. Po drodze korzysta z chodnika i fragmentu drogi pieszo-rowerowej, ale nie zawsze wie, kiedy powinien zejść z hulajnogi. Jeździ szybko, często wyprzedza pieszych, rzadko zakłada kask.

Rodzice przypominają mu o zasadach, ale Tomek mówi, że „nikt nie jeździ w kasku, a policja i tak nie zwraca uwagi”. Hulajnogę przypina do ogrodzenia szkolnego, bo nie ma dedykowanego stojaka. Lubi tę formę dojazdu, ale czasem nie wie, czy porusza się zgodnie z przepisami.

Część 2

Porównaj ich wybory. W tabeli zaznacz: (+) jeśli coś jest dobre, (–) jeśli coś jest niebezpieczne lub nieekologiczne, (0) jeśli to coś „średnie”.

Uczeń	Aktywność	Bezpieczeństw o	Zdrowie	Wygoda
Marta				
Kacper				
Tomek				

Część 3. Projekt: Bezpieczniej w mojej okolicy

Wyobraź sobie, że możesz wprowadzić jedną konkretną zmianę w twojej okolicy (szkoła, osiedle, droga), która poprawi bezpieczeństwo i komfort poruszania się rowerem, pieszo lub hulajnogą.

- Opisz ją w 2-3 zdaniach/hasłach
- Dlaczego to ważne - uzasadnij

Miejsce na odpowiedź:



.....

.....

.....

.....

Część 4 – Narysuj

Na odwrocie kartki lub w pustym polu poniżej, narysuj swoją propozycję zmiany (np. nowa ścieżka rowerowa, stojak, znak STOP, kolorowa strefa „rowerem do szkoły”). Dodaj własne hasło promujące bezpieczną i aktywną mobilność:



Miejsce na rysunek:

Moje hasło: “

