



TË SIGURT PËR ZGJEDHJE. LËVIZ. ME ZGJUARSI

NË RRUGËN E "PO"-VE DHE "JO" VE - 5 VJEÇ

progetto promosso da



con il patrocinio di



Ministero dell'Istruzione e del Merito
Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte
Ufficio VI - Ambito territoriale di Cuneo

in collaborazione con



INDEKSI

Fëmijët dhe perceptimi i rrezikut në trafikun urban
Disa këshilla
Ecja në trotuar
Kalimi i rrugës në vendkalimet – vija të bardha për këmbësorë
Pasagjeri i transportuar në makinë
Në biçikletë
Mjete të tjera për mikro-mobilitet (lëvizje të shkurtra)



Në rrugën e "Po"-ve dhe "Jo"-ve - 5 vjeç

Projekti "Të Sigurt për Zgjedhje. Lëviz. Me zgjuarsi" ("Sicuri per Scelta. Muoversi. Con intelligenza") është një iniciativë **dedikuar edukimit mbi sigurinë rrugore dhe udhëtimi të përballueshëm (alternativë ekologjike)**, që synon qëllimet e mëposhtme: të ndërgjegjësojë të gjithë përdoruesit e rrugës për respektimin e rregullave, të promovojnë një njohje të saktë të rrezikut, të orientoj drejt zgjedhjeve të përballueshme për mjedisin (alternativë ekologjike).

"Ky mini-liber ka si protagonistë disa Iriq që përjetojnë eksperiencat e tyre në rrugët që përshkojnë çdo ditë, duke prezantuar nxënësit me temën e lëvizshmërisë së sigurt dhe të përballueshme.

Përmbajtjet përfshijnë disa sjellje që duhet të ndiqen në rrugë për sigurinë e fëmijëve 5-vjeçarë.

Në veçanti, shqyrtohen mësimet që fëmija mund të marrë çdo ditë në rolin e pasagjerit të transportuar, si këmbësor ose çiklist i shoqëruar, përmes pesë situatave tipike, secila e ilustruar dhe plotësuar me disa ushtrime për t'u kryer së bashku, fëmijë dhe të rritur.

Për çdo fëmijë, një rrugë tipike që përshkon çdo ditë është ajo nga shtëpia në shkollë, dy vende të rëndësishme nga pikëpamja emocionale. Në përgjithësi, të rriturit i kushtojnë shumë vëmendje për ta bërë mikpritës dhe të sigurt ambientin ku fëmijët kalojnë shumë kohë, por priren t'i kushtojnë pak rëndësi autonomisë së fëmijës në rrugë. Ashtu siç janë 'ambienti' shtëpia dhe shkolla, ashtu është 'ambienti jetesës' edhe rruga, trotuari, shkallët dhe rrëshqitësja, kalimi i këmbësorëve – vijat e bardha, sinjalet rrugore, semafori, kryqëzimet, urat, ndërtesat, automjetet, njerëzit, dhe kafshët (shtëpiake ose të egra), parqet publike dhe çdo element tjetër që përbën një qytet, një fshat, një lagje.

Arritja në shkollë me makinë, në këmbë, me biçikletë ose me autobusin shkollor i lejon fëmijët të familjarizohen me elementët e këtij "ambienti të përbashkët" me të cilin duhet të përballen.

Rruga e përditshme shtëpi-shkollë-shtëpi mund të jetë një mundësi për të dhënë mësimet të rëndësishme për sigurinë e tij personale dhe i rrituri mund të ndihmojë që ti mësojnë në mënyrë efektive.

Fëmijët dhe perceptimi i rrezikut në trafikun urban

Në rrugë, çdo fëmijë është i ekspozuar ndaj një rreziku të lartë sepse jo vetëm i mungon përvoja por edhe duhet të përfundojë fazat e zhvillimit të tij:

- Gjatesia e tij ndikon në fushën vizive, e cila është ende e ngushtë, dhe njëkohësisht e bën atë më pak të dukshëm për drejtuesit e automjeteve;
- ka vështirësi në vlerësimin e shpejtësisë së automjeteve, në kuptimin e distancave dhe kohës së afrimit të automjetit;
- trafiku paraqet një numër të madh stimulsh perceptivë njëkohësisht (tinguj, zhurma, zëra, ngjyra, forma, lëvizje), por aftësia e kufizuar e përqendrimit të një fëmije nuk e ndihmon shumë të perceptojë rrugën në tërësinë e saj;
- në përgjithësi, shpërqendrohet lehtësisht ose përfshihet në situata loje, duke u sjellur në mënyrë të paparashikueshme.

Disa ekspertë raportojnë se, që nga mosha 5-6 vjeç, kur fëmija lëviz përgjatë një rruge të trafikuar, ai fillon të kuptojë se ndodhet në një situatë të rrezikshme.

Por mjedisi rrugor është i pasur me simbole që duhen deshifruar dhe që nuk janë menjëherë të kuptueshme.

Vëmendja e një të rrituri mund të ndihmojë fëmijën të dallojë në mënyrë progresive, në mënyrë gjithnjë e më autonome, rreziqe të thjeshta dhe pasiguri që mund të shkaktojnë reagime frike, ose, në të kundërtën, trimëri të tepruar.

Është e rëndësishme të siguroheni që fëmija ka përvetësuar disa kompetenca bazë, për shembull, të dijë të dallojë hapësirat publike të destinuara për lojë nga ato të dedikuara për qarkullimin rrugor.

Një përvojë domethënëse për rritjen e çdo fëmije është të praktikojë të ecë në rrugë të zakonshme i shoqëruar nga një i rritur që, në mënyrë të qetë dhe të kujdesshme, shpjegoni rreziqet e mundshme dhe sjelljen që duhet të ndiqet për t'i shmangur ato.



Disa këshilla

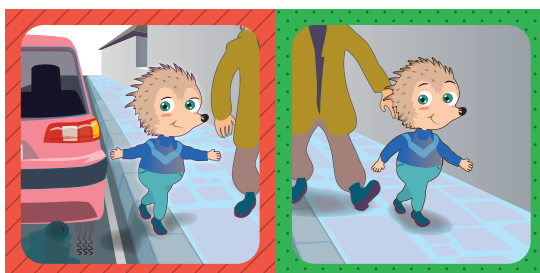
- Jep gjithmonë shembullin e mirë gjatë qarkullimit rrugor.
- Jëpi fëmijës mundësinë për të ushtruar në raste lëvizjeje të përshtatura me ritmet e tij, pa frikën e vonësës.
- Shpjegoni sjelljet duke ndjekur një sekuencë: përdorni fjalë të thjeshta, bëni që fëmija t'i përsërisë me zë, i kryeni bashkërisht, lavdëroni fëmijën kur sillet siç duhet.
- Zgjidhni rrugën më të sigurt (jo gjithmonë është ajo më e shkurtër) dhe shpjegoni arsyet e zgjedhjes.
- Inkurajimi i vëmendjes së fëmijës në pikat më të rrezikshme dhe shpjegoni cili është sjellja më e sigurt.
- Vëni në dukje rrezikun nëse pamja pengohet nga makina të parkuara, nga shkurre, nga gardhe, nga kthesa.
- Nxitja e sjelljeve vetërregulluese në rrugë përmes përvojave konkrete, për shembull: kur ecën në rrugë është e nevojshme të mbash gjithmonë ekuilibrin dhe përqendrimin gjatë ecjes mes rreziqeve të mundshme, mundësisht pa pasur duart të zëna duke mbajtur objekte të ndryshme; kur ngas një biçikletë pa/me pedale nuk mund të mbaj një top në të njëjtën kohë.



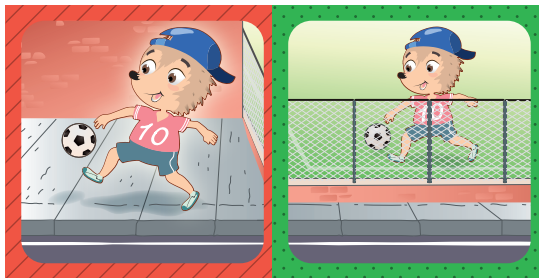
- Inkurajimi i fëmijës për të transferuar të mësuarit edhe në rrugët që përshkon çdo ditë, për shembull nga shtëpia në shkollë.
- Kini besim se fëmija mund të kuptojë që ndjekja e rregullave të dobishme për çdo lëvizje në rrugë është një formë vetëmbrojtjeje, për çdo mjet që do të përdorë në jetën e tij të ardhshme.

Ecja këmbësore në trotuar

- Vëni në dukje pragun që ndan trotuarin (i rezervuar për këmbësorët) nga rruga (e destinuar për kalimin e automjeteve).
- Shpjegoni të ecni gjithmonë në pjesën më të brendshme të trotuarit, larg nga ana e trafikut. Kur fëmija fillon të ecë në mënyrë spontane në pjesën afër murit, mund të thuhet që është arritur një rezultat, por duhet ruajtur edhe për herët e tjera!



- Kujtoni fëmijës që në trotuar është e ndaluar të pengosh kalimin e këmbësorëve të tjerë, në veçanti ndaj personave të moshuar ose me aftësi të kufizuara; gjithashtu është e kujdesshme të shmangni vrapimin dhe lojërat, duke rrezikuar të përplaseni dhe të humbisni ekuilibrin e këmbësorëve të tjerë që kanë lëvizshmëri të kufizuar.



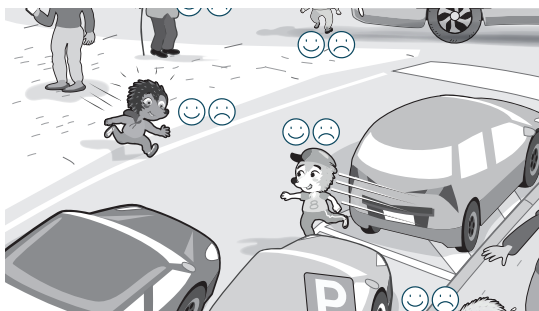
- Shpjegoni rëndësinë të jeni të dukshëm për drejtuesit e automjeteve, përmes elementeve me dukshmëri të lartë të përfshira në veshje dhe/ose aksesore.
- Vëni në dukje daljet e makinave nga garazhet private nga ana e trotuarit.



Kaloni rrugën në vijat e bardha për këmbësorë

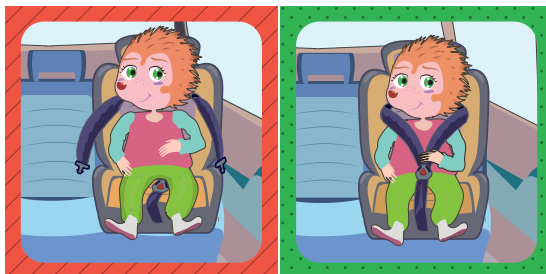
Kalimi i rrugës është një veprim shumë i vështirë.

- Shpjegoni se nuk duhet të kaloni kurrë rrugën nëse nuk ka një kalim për këmbësorë -vija të bardha: këmbësori nuk ka përparësi.
- Mos kaloni kurrë papritur mes dy automjeteve të parkuara.

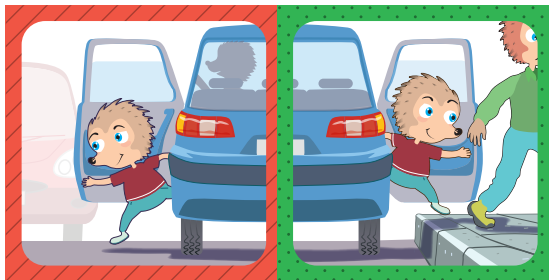


- Në një zonë me pak trafik, bëni që fëmija të përsërisë vazhdimisht praktikën: kur arrij përpara vijave të bardha, ndalem në skaj të trotuarit, pres, shikoj/dëgjoj, pastaj eci mbi vijat e bardha, mundësisht duke mbajtur dorën e të rriturit që më shoqëron.

Pasagjeri i transportuar në makinë



- Fëmija duhet të jetë mundësisht ulur në sediljen e pasme, i lidhur në sediljen e tij të sigurimit.
- Shmangni nxjerrjen e fëmijës nga makina në një situatë të rrezikshme, për shembull duke u ndalur në një zonë të ndaluar ose pa kushte të përshtatshme për tu dukur. Zbriteni fëmijën nga makina në mënyrë të sigurtë nga ana e trotuarit.



- Kur niseni nga një vendparkim, sigurohuni që përpara ose pas automjetit tuaj të mos ketë një fëmijë në kalim.
- Brenda automjetit, fëmija ulur në sediljen e sigurimit udhëton në kushte rehatie dhe sigurie; kur del nga automjeti, ai gjendet papritur i rrethuar nga një mjedis i pasur me tinguj, zhurma, shumë stimuj të tjerë dhe mund të ndihet i çoroditur, duke rritur kështu brishtësinë e tij.



Në biçikletë

- Mbani mend se zakonisht fëmija i kushton pak vëmendje trafikut pasi ai prirët ta perceptojë biçikletën si lodër dhe jo si mjet transporti.
- Nxitja e fëmijës në zgjedhjen dhe përgatitjen e pajisjeve për dalje me biçikletë ndihmon në përkrahjen e ndjenjës së pavarësisë dhe besimit në aftësitë e tij.
- Sigurohuni që biçikleta të jetë e përshtatshme për moshën dhe funksionon në çdo pjesë të saj; shpjegoni fëmijës se si duhet të mirëmbahet në rregull ky mjet.



- Fëmija duhet të pedaloj i ulur, të arrijë të frenojë dhe të fitojë një nivel zotërimi në mbajtjen e trajektores dhe ekuilibrit.
- Në Itali, mbrojtëset për fëmijët që përdorin biçikletë nuk janë të detyrueshme, por është shumë i këshillueshëm përdorimi i helmetës/kokores për të mbrojtur në rast rrëzimi dhe eventualisht mbrojtëse për gjunjët, bërrylat dhe kyçet.
- Për sigurinë e tij është e rëndësishme të mund të bëhet i dallueshëm në trafik, nëpërmjet elementeve me dallueshmëri të lartë të aplikuar në veshje, nëpërmjet dritave të detyrueshme për biçikletën, reflektuesit të verdhë të përparmë, i pasmë i kuq dhe atyre të vendosur në pedale dhe në anët e rrotave.



Deri në moshën 8 vjeç, një fëmijë mund të transportohet me biçikletë duke përdorur pajisje të përshtatshme të çertifikuara dhe në përputhje me standardet evropiane të sigurisë (EN 14344), e përbërë nga një ndenjësë të posaçëm me mbështetëse shpine, mbështetëse krahësh, sistem sigurie në biçikletë, sistem sigurie për fëmijën, mbështetëse këmbësh të rregullueshme.

Transportimi i fëmijës me biçikletë mundëson kalimin e momenteve pozitive që forcojnë besimin dhe ndjenjën e sigurisë ndaj të rriturit.



Mjete të tjera për lëvizje të shkurtra

Për të nxitur lëvizshmërinë e përgjithshme të fëmijës, po gjen gjithnjë e më shumë përhapje përdorimi i disa pajisjeve që përshpejtojnë ecjen, si për shembull skuter me shtytje këmbësh, kickboard, biçikletë pa pedale e quajtur balance bike.

Për një fëmijë është qasja e parë me shpejtësinë.

Edhe në këto raste, duhet të kujtojmë prirjen (si të të rriturve ashtu edhe të fëmijëve) për t'i konsideruar këto pajisje si lodra duke ulur vëmendjen ndaj trafikut. Megjithatë, është e rëndësishme t'i shpjegohet një fëmije 5-vjeçar se, kur i përdor në rrugë (trotuare ose shteg këmbësor ose biçiklete, ashtu si në rrugë), duhet të fillojë të sillet sikur po drejton një mjet; në fakt, në moshën 5-vjeçare, fëmija mesatarisht fillon të konsiderojë biçikletën si një mjet transporti dhe, progresivisht, gjithnjë e më pak si një lodër.

Për llojin e pajisjeve të përmendura më sipër, vlejnë të njëjtat konsiderata të përmendura për biçikletën.

