



ورقة عمل عن أمان الدراجات للأطفال

يستخدم مع عرض EZ Ride عن أمان الدراجات

1. أهم معدات الأمان التي يجب على الناس ارتداؤها هي _____. الأطفال تحت سن ____ يجب عليهم ارتداء واحدة منهم حسب قانون نيو جيرسي.
2. يجب علي أن ارتدي _____ و أنا أركب دراجتي.
3. الأطفال تحت سن ____ يجب عليهم الركوب مع شخص بالغ.
4. يجب أن أركب دراجتي على الجانب _____ من الطريق.
5. قواعد المشي الأربع هم: قف، _____، استمع و _____.
6. من المهم اتباع _____ الوقوف و _____ المرور و أن أقف على حافة _____ قبل الركوب إلى الطريق.
7. تحتاج دراجتي _____ لكي أعلم الناس أمامي أنني أريد المرور.
8. احتاج _____ دقائق من التمارين يوميًا.
9. أثناء COVID-19، من المهم البقاء _____ أقدام بعيدًا عن الراكبين الآخرين.
10. خودتي يجب أن تكون _____ (ضع دائرة على الإجابة الصحيحة)
بشكل مستقيم على رأسي مائلة لليمين على خلف رأسي
11. في هـ. م. س.، علام تدل تلك الحروف: هـ _____، م _____، س _____.
12. من الأمان أن استخدم الهاتف أو السماعات أثناء ركوب الدراجات (ضع دائرة على إحداهما). صح أو خطأ
13. يجب أن أكل هذه المأكولات لكي أبقى صحيًا (ضع دائرة على الاختيارات الأفضل).
رقائق البطاطس خضراوات صودا فاكهة مياه أيس كريم حليب حلويات
14. أي ذراع هو الأفضل في الاستخدام للإشارة ضع دائرة على الإجابة الذراع الأيمن الذراع الأيسر
15. في الليل، احتاج مصابيح أمامية باللون _____ بأمام دراجتي و مصابيح خلفية باللون _____ بخلف دراجتي.



ورقة عمل عن أمان الدراجات للآباء

يستطيع الأطفال مشاركته مع آبائهم بعد مشاهدة عرض EZ Ride لأمان الدراجات

1. حتى إذا لا يحتاج الآباء لارتداء خوذة دراجة، فهي تعطي مثالاً حسناً للأطفال و يساعد في حماية رؤوسهم في حالة تصادم.
صح أو خطأ
2. لا يحتاج الآباء لاختبار مهارات طفلهم قبل تركهم للركوب وحدهم - يستطيع الأطفال تعلم الركوب على الطريق وحدهم.
صح أو خطأ
3. بينما هو مفضل للبالغين الركوب على الطريق، من المتاح للأطفال تحت 10 سنين ركوب الدراجة على الرصيف إذا كانوا خائفين.
صح أو خطأ
4. من الطبيعي لعائلتين عدم ارتداء أقنعة و الركوب على الدراجات بقرب أثناء COVID-19 إذا كانوا أصدقاء مقربين.
صح أو خطأ
5. يستطيع الآباء اختبار دراجات أولادهم باستخدام فحص هـ مـ س قبل خروجهم لفحص الهواء و المكابح و السلسلة لتجنب الحوادث أو الإصابات.
صح أو خطأ
6. من المهارات المهمة التي يستطيع الوالد تعليمها لطفله هي كيفية النظر لكلا الاتجاهين عند الممرات و المنعطفات و كيفية الكبح و ارتداء الخوذة.
صح أو خطأ
7. إذا تأكد الوالدين من ارتداء الطفل لخوذة في كل الأوقات بشكل مضبوط، يستطيع ذلك إنقاذ حياة الطفل في حالة تصادم.
صح أو خطأ
8. إذا لم يتبع الوالدين قواعد المرور كاملة (الوقوف عند أضواء الطريق و لافتات الوقوف) يكون هذا مثالاً عظيمًا للأطفال.
صح أو خطأ
9. إذا اشترى الآباء حقائب و ملابس داكنة اللون لأبنائهم سيجعلهم ذلك مرئيين بشكل أكبر
صح أو خطأ
10. إذا كان الآباء مشتتتين أثناء القيادة (يستخدمون هاتفاً أو يأكلون أثناء القيادة) يمكن أن يكونوا خطراً على راكبي الدراجات على نفس الطريق.
صح أو خطأ