

# Το ποδήλατο ως Μέσο Μεταφοράς



## Περίληψη

Τα οφέλη από τη συστηματική ποδηλασία είναι πολλά, όπως καλύτερη υγεία, μηδενική μόλυνση του περιβάλλοντος, λιγότερη ανάγκη για χώρους στάθμευσης και μείωση του κυκλοφοριακού προβλήματος. Μέσω αυτής της εργασίας θα ερευνηθεί κατά πόσο είναι ενημερωμένοι όμως οι μαθητές μας για τα οφέλη που μπορεί να προσφέρει η ποδηλασία στην υγεία τους και το περιβάλλον. Θα ερευνηθεί πόσο συχνά χρησιμοποιούν το ποδήλατο και για ποιους λόγους δεν το χρησιμοποιούν όσο συχνά όσο θα ήθελαν. Ακόμη θα εξεταστεί εάν η πολιτεία έχει λάβει τα σωστά μέτρα για προώθηση της χρήσης του ποδηλάτου στην καθημερινότητα των μαθητών και γενικά των πολιτών. Θα προταθούν μέτρα την προώθηση της χρήσης του ποδηλάτου στην καθημερινότητα των μαθητών και γενικά των πολιτών.

## Εισαγωγή

Το ποδήλατο είναι ένα οικονομικό, καθαρό και υγιεινό μέσο μεταφοράς. Αποτελεί μία γρήγορη και οικονομική λύση, στα δύο σημαντικότερα προβλήματα των σύγχρονων πόλεων: το κυκλοφοριακό και το πρόβλημα της ρύπανσης, χωρίς να ξεχνάμε ότι ταυτόχρονα, γυμνάζει τον οργανισμό και βοηθά αποτελεσματικά στην καταπολέμηση του άγχους. Σε αυτή την έρευνα θα εξεταστεί κατά πόσο είναι ενημερωμένοι οι μαθητές για τα **πλεονεκτήματα** που αποφέρει η χρήση ποδηλάτου στην σωματική και ψυχική υγεία, στο περιβάλλον και στην εξοικονόμηση χρημάτων. Θα εξεταστούν και οι λόγοι για τους οποίους οι μαθητές μας αποφεύγουν να χρησιμοποιούν το ποδήλατο.

## Στόχοι-Σκοπός

### Ενημέρωση για:

- ❖ Τα οφέλη που προκύπτουν στον ανθρώπινο οργανισμό και περιβάλλον από την χρήση ποδηλάτου

### Προώθηση:

- ❖ Της χρήσης του ποδηλάτου

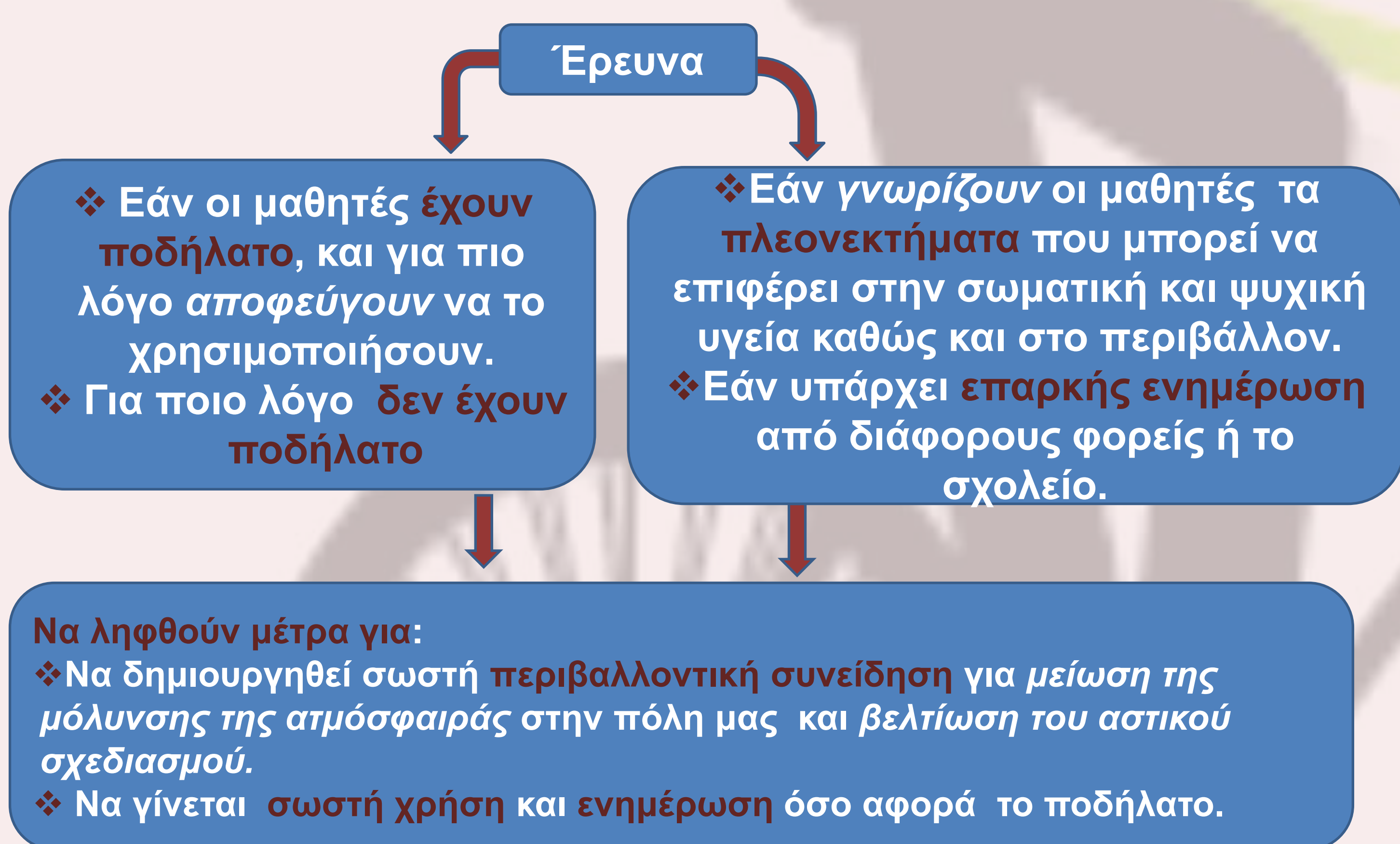
## Μεθοδολογία

### A. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

#### Να ερευνηθεί:

- ❖ Ποια είναι τα πλεονεκτήματα από την χρήση του ποδηλάτου:
  - ❖ Στην σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου
  - ❖ Στο περιβάλλον
- ❖ Τι μέτρα λαμβάνουν άλλες χώρες σε σχέση με την χώρα μας για προώθηση της χρήσης του ποδηλάτου
- ❖ Ποια η υποδομή που έχει η χώρα μας όσο αφορά την χρήση ποδηλάτων.

### B. Ερωτηματολόγια



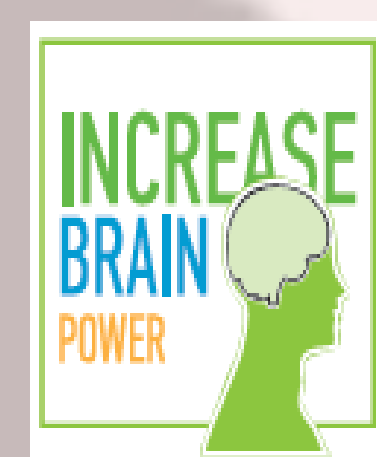
## Αποτελέσματα

### A. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

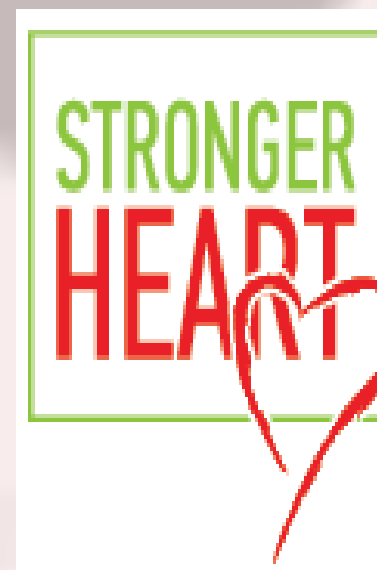
Τα οφέλη είναι πολλά όπως καλύτερη υγεία σωματική και ψυχολογική, μηδενική μόλυνση του περιβάλλοντος, λιγότερο χώρο στάθμευσης και μείωση του κυκλοφοριακού. **Αναλυτικότερα:**



- Μειώνονται τα επίπεδα του σωματικού λίπους. Με μια ώρα ποδήλατο καταναλώνονται από 300 μέχρι και 700 θερμίδες.



- Αυξάνεται η δύναμη του μυαλού- η ποδηλασία βοηθά στη δημιουργία νέων εγκεφαλικών κυττάρων στον ιππόκαμπο ( περιοχή που είναι υπεύθυνη για τη μνήμη).



- Αύξηση της φυσικής κατάστασης - τονώνει και βελτιώνει την καρδιά, τους πνεύμονες και την κυκλοφορία του αίματος.

- Οικονομία χρημάτων από το κόστος των καυσίμων.



- Οικονομία χρημάτων από την στάθμευση



- Μείωση του άγχους και της κατάθλιψης.



- Μείωση της ρύπανσης του φαινομένου του θερμοκηπίου

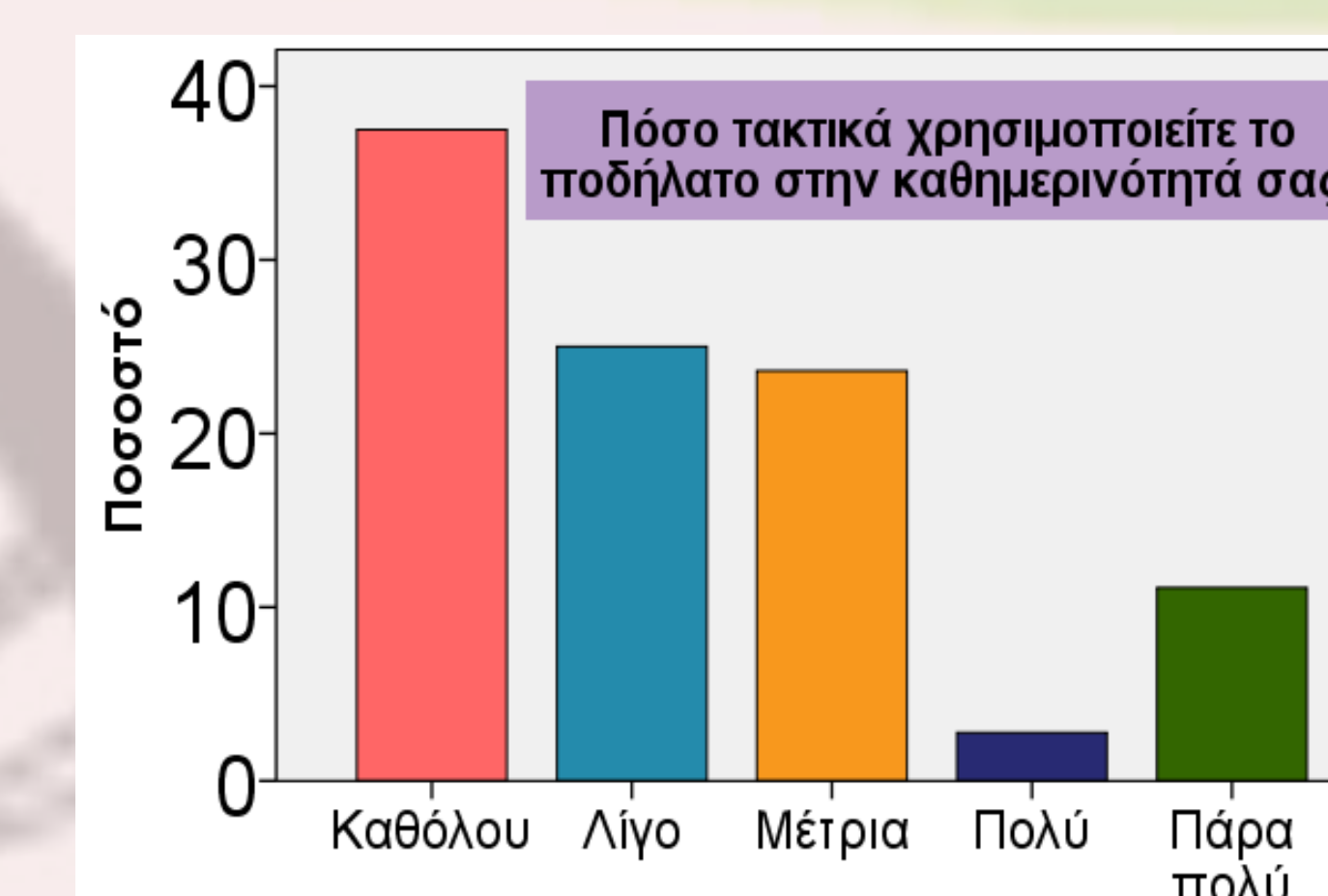
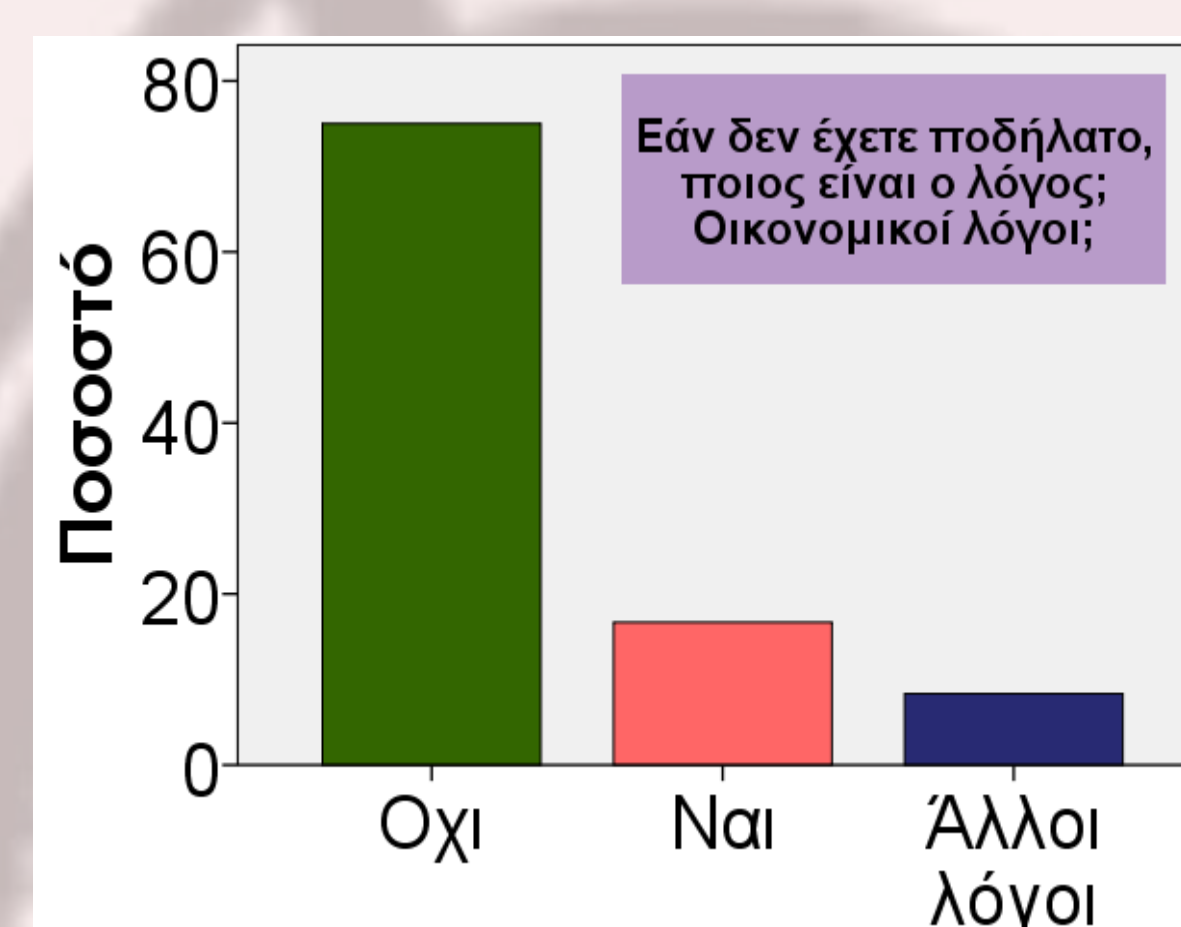
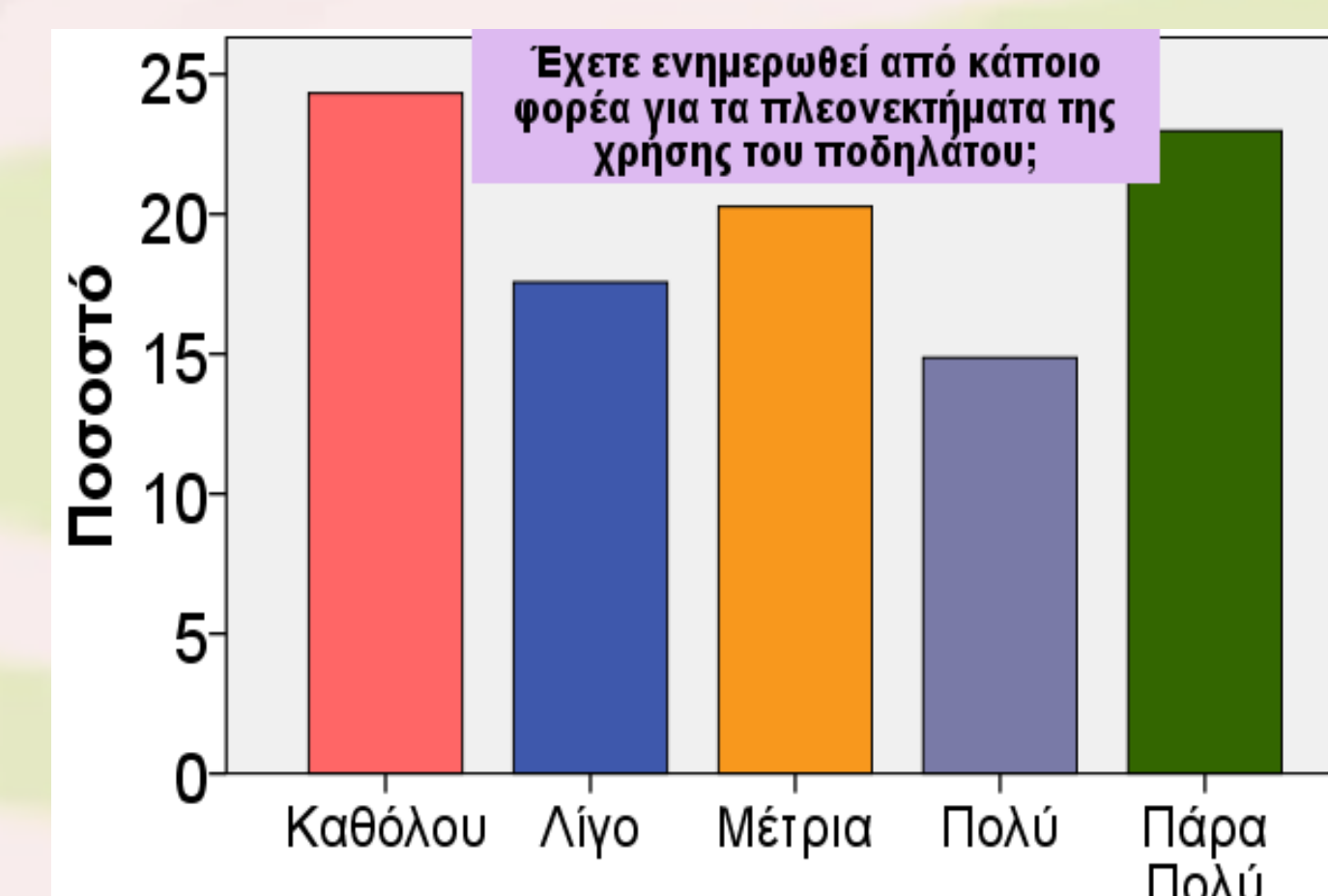
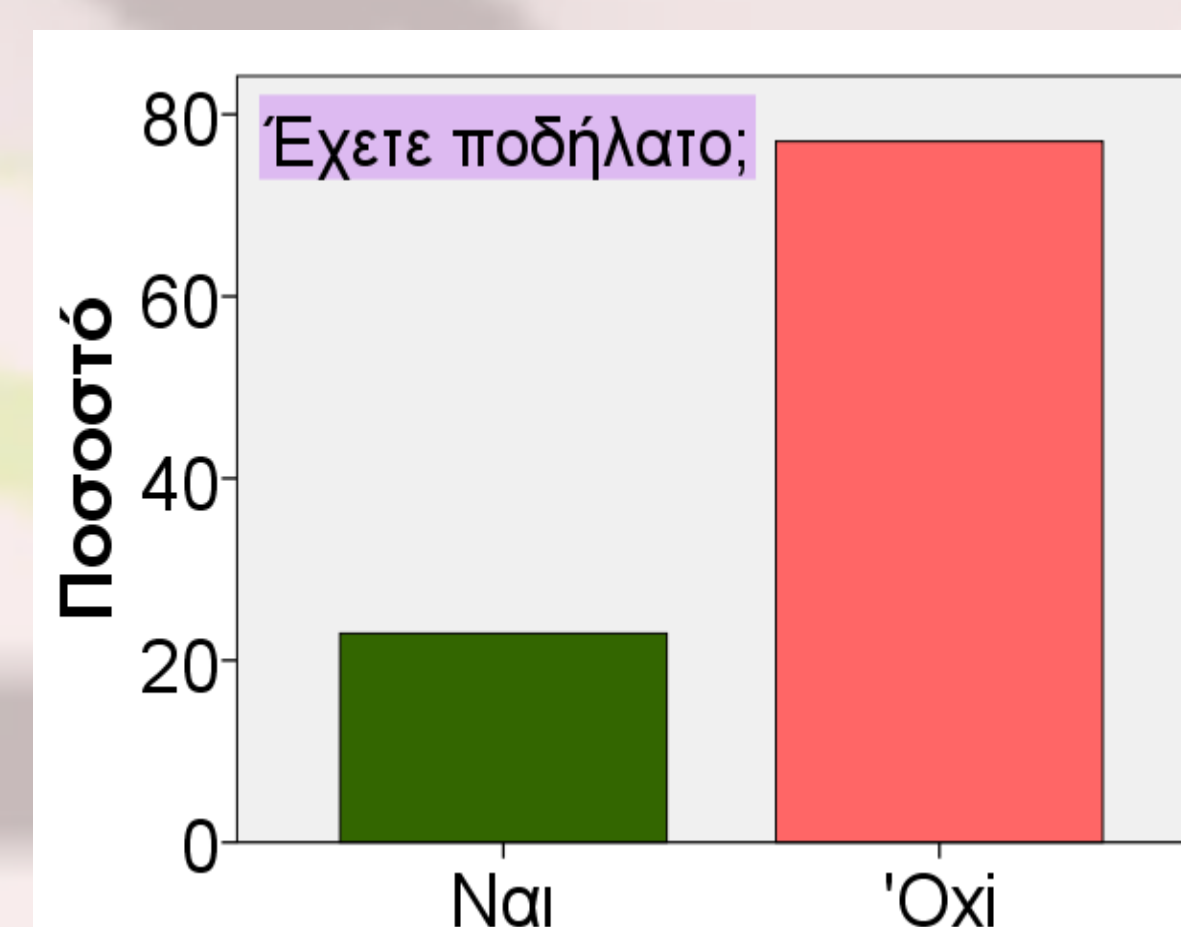


- Μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και ηχορύπανσης

**Αύξηση του αστικού σχεδιασμού- Μια πόλη η οποία προσφέρεται για τη χρήση του ποδηλάτου προσφέρει ένα καθαρότερο, λιγότερο μολυσμένο, πιο ευχάριστο και βιώσιμο περιβάλλον για το κάθε πολίτη.**



### B. Ερωτηματολόγια



## Συμπεράσματα

- ❖ Επιβάλλεται ύπαρξη ουσιαστικής ενημέρωσης για ανάπτυξη της περιβαλλοντικής συνείδησης και απόκτησης γνώσεων που αφορούν την ανθρώπινη υγεία και το περιβάλλον.

*Όταν υπάρχει υπόβαθρα, γνώση και ενημέρωση τα μέτρα που θα πρέπει να εφαρμοστούν θα είναι πιο εύκολο να επιτύχουν*

- ❖ Σοβαρό πρόβλημα για την ανθρώπινη υγεία και το περιβάλλον είναι η καθιστική ζωή και η ατμοσφαιρική ρύπανση αντίστοιχα. Να ληφθούν μέτρα όπως:

- ❖ Βελτίωση του αστικού σχεδιασμού
- ❖ Να προωθηθεί η χρήση του ποδηλάτου

**Η ποδηλασία προάγει την υγεία, είναι διασκεδαστική και ως μορφή άσκησης με ελάχιστους κραδασμούς, είναι κατάλληλη για όλες τις ηλικίες. Είναι εύκολο να ενταχθεί η ποδηλασία στην καθημερινή σας ρουτίνα**

### Βιβλιογραφία:

• Health benefits of cycling: a systematic review, Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, Volume 21, Issue 4, pages 496-509, August 2011, P. Oja, S. Titze, A. Bauman, B. de Geus, P. Krenn, B. Reger-Nash and T. Kohlberger,  
• The effects of physical activity and exercise on brain-derived neurotrophic factor in healthy humans: A review, Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, Volume 24, Issue 1, February 2014, Pages: 1-10, T. Huang, K. T. Larsen, M. Ried-Larsen, N. C. Møller and L. B. Andersen  
• Longitudinal associations between cycling to school and weight status, International Journal of Pediatric Obesity, Volume 6, Issue 3-4, August 2011, Pages: 182-187, Dr. ELLING BERE, ANKE OENEMA, RICHARD G. PRINS, STEPHEN SEILER and JOHANNES BRUG  
• World Health Organization. Health economic assessment tool (HEAT) for cycling. WHO, 2008.

• A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. Am J Epidemiol 1990;132:612-28. Berlin JA, Cokitz GA.  
• Interventions to promote cycling: systematic review. BMJ 2010;341:c293. Yang L, Sahlgvist S, McMinn A, Griffin SJ, Ogilvie D.  
• Active Travel in Germany and the U.S.: Contributions of Daily Walking and Cycling to Physical Activity, American Journal of Preventive Medicine Volume 41, Issue 3, September 2011, Pages 241-250, Ralph Buehler, John Pucher, Dafna Meron, Adrian Bauman.  
• Public health benefits of strategies to reduce greenhouse-gas emissions: urban land transport. Lancet 2009;374:1930-43. Woodcock J, Edwards P, Tonne C, Armstrong BG, Ashiru O, Banister D, et al.  
• Do the Health Benefits of Cycling Outweigh the Risks? Environmental Health Perspectives, Vol. 118, No. 8 (AUGUST 2010), pp. 1109-1116, Jeroen Johan de Hartog, Hanna Boogaard, Hans Nijland and Gerard Hoek