

اسمك: \_\_\_\_\_

مدرستك: \_\_\_\_\_

معلمك: \_\_\_\_\_

#sfbikeandroll



SFMTA



تحدي الحواس الخمس خلال أسبوع الدراجات والمعدات ذات العجلات أسبوع

# بايك أند رول في سان فرانسيسكو

## الاحتفال بالتجول بقدرتك الذاتية!



وإذا كنت تتابع ذلك من خلال شاشة، فاستخدم ورقة لكتابة أو رسم تجاربك.

نطلب من أولياء الأمور ومقدمي الرعاية إخبارنا بمشاركة أطفالكم عن طريق الموقع [sfbike.org/BikeAndRollSF](http://sfbike.org/BikeAndRollSF) والانضمام للفوز بدراجة لأطفالكم. يمكنك إرسال صورة لمشاركة اللحظات المرحّة! (خمسة إدخالات بحد أقصى)

إنها خمسة أيام وخمسة تحديات حسيّة تحتفل بالدراجات أو التجول باستخدام الدراجات وألواح التزلج والسكوتر والكراسي المتحركة وغيرها! ويمكن المشاركة حتى بالمشي!

استخدم معدتك ذات العجلات في كل يوم من أيام التحدي! خذ جولة كل يوم واستخدم حواسك لاستكشاف منطقتك، وستكون الفصول ذات أعلى مشاركة هي الفائزة!

لا تنس! عند ركوب الدراجة أو لوح التزلج أو السكوتر، احرص دومًا على ارتداء خوذة!

تنبه السلامة! احرص دومًا على قيادة الدراجة في الممر الجانبي أو في المساحات الخالية من السيارات!

## الاثنين البصر: ألق نظرة على الممرات الجانبية!

خذ جولة على الممرات الجانبية القريبة من منزلك وانظر إليها بشكل جديد. توخ الحرص! إذا كانت ممرات القيادة تتقاطع مع مسارك، فانتبه إلى السيارات التي ترجع للخلف!

- ما الألوان التي تراها؟
- هل يمكنك رؤية شيء لم تلاحظه من قبل؟
- إذا كنت ترى شخصًا آخر يمشي أو يركب دراجته، فلوح له بديك لإلقاء التحية عليه!



استخدم هذه المساحة للتعبير بالكتابة أو الرسم عن المغامرات اليومية لركوب الدراجات والمعدات ذات العجلات

## الثلاثاء الشم: استخدام أنفك لاستكشاف منطقتك!

خلال جولة اليوم، حدد ثلاث روائح مختلفة خارج منزلك. اكتشف وصف إحدى الروائح...

- ...التي لا تعرفها
- ...التي تحبها
- ...التي لا تحبها على وجه الخصوص

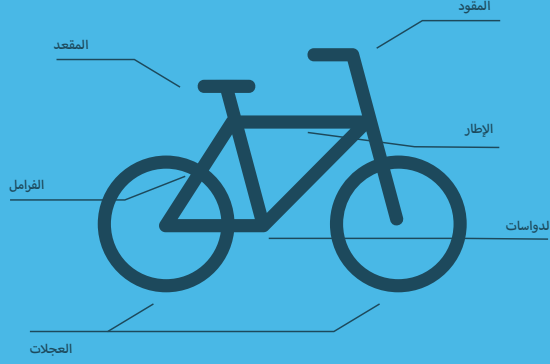


استخدم هذه المساحة للتعبير بالكتابة أو الرسم عن المغامرات اليومية لركوب الدراجات والمعدات ذات العجلات



## الأربعاء التذوق: اصنع دراجة أحلامك من الطعام!

اختبر معلوماتك! تعرّف على الأجزاء الستة الأكثر أهمية في أي دراجة – المقعد والدواسات والمقود والعجلات والفرامل والإطار.



• التصميم! بعد ذلك، اصنع دراجة أحلامك على طبق أو منشفة ورقية باستخدام الطعام الموجود في مطبخك، مثل البسكويت المملح أو الفواكه أو الجزر أو الأطعمة الأخرى! حاول تضمين أكبر عدد ممكن من الأجزاء الرئيسية الستة للدراجة!

• اخرج من المنزل! توجه إلى دراجتك وانظر إليها لمعرفة ما إذا كان بوسعك تحديد الأجزاء المختلفة للدراجة في دراجتك الخاصة أو أي دراجات أخرى تشاهدها أثناء مغامرتك.

استخدم هذه المساحة للتعبير بالكتابة أو الرسم عن المغامرات اليومية لركوب الدراجات والمعدات ذات العجلات

## الخميس اللمس: استكشاف الطبيعة!

إنه يوم الأرض! فُد دراجتك وانطلق للعثور على ثلاثة أشياء طبيعية مختلفة، مثل الأشجار أو الزهور أو الصخور.

- ما ملمسها؟ هل هي قاسية؟ أم ناعمة؟ أم شائكة؟
- هل هي مبتلة؟ أم جافة؟ أم رطبة؟
- ما درجة حرارتها؟ هل هي باردة أم دافئة؟



استخدم هذه المساحة للتعبير بالكتابة أو الرسم عن المغامرات اليومية لركوب الدراجات والمعدات ذات العجلات

## الجمعة الصوت: أصوات المدينة!

فُد دراجتك وانطلق واستمع لهذه الأصوات:

- صوت عالٍ
- صوت يابس
- ضجيج أحد الحيوانات
- صوت عالي النبرة



استخدم هذه المساحة للتعبير بالكتابة أو الرسم عن المغامرات اليومية لركوب الدراجات والمعدات ذات العجلات



# عمل رائع!

لقد أكملت التحدي!

لمعرفة المزيد عن أسبوع ركوب الدراجات والمعدات ذات العجلات أسبوع بايك أند رول ، يرجى زيارة:  
[dgajer@sfbike.org](mailto:dgajer@sfbike.org) أو مراسلة دافيد جادجر عبر البريد الإلكتروني [sfbike.org/bikeandrolls](http://sfbike.org/bikeandrolls)

