



## 2019年全国骑行上学日

### 3月22日，星期五

#### 什么是全国骑行上学日？

与全国350,000多名学生一起骑行，步行或是使用滑板车或滑板上学吧！对于一些学生而言，这可能是他们首次活力返校之行，而对于其他学生来说，这意味着他们可以庆祝他们的日常返校方式。

#### 你可以如何参加？

诚邀家长与孩子于2019年3月22日星期五一起骑行，步行或是使用滑板车或滑板上学。如果您的住处与学校距离较远，您可先开车，然后通过骑行，步行或是使用滑板车或滑板等方式抵达学校。

学校会在当天推出网上报名,网址为 [ride2school.com.au](http://ride2school.com.au)，并记录参与活动的学生人数。学生只需参加当天活动。

#### 它为什么如此重要？

对比四十年前数据所示，体育活动水平显著下降。骑行上学团队正试图改变这种趋势。

未满18岁的儿童每天至少需要活动60分钟。骑行或步行上学可帮助学生达标。

运动上学的益处包括：

- 骑行或步行至学校可改善校区周边地区的交通状况
- 帮助学生树立自信心和发展自理能力
- 通过运动形式上学的学生思维更敏捷，课堂专注力更强

#### 什么是Ride2School（骑行上学）项目？

为了支持学校创建和维护积极的活力返校文化，全年都施行 Bicycle Network 的 Ride2School 项目计划。

