



राष्ट्रीय Ride2School दिवस 2019

शुक्रवार 22 मार्च

राष्ट्रीय Ride2School दिवस 2019 क्या है?

राष्ट्र भर में 350,000 से अधिक छात्रों में शामिल हों, जो स्कूल जाने के लिए सवारी करेंगे, पैदल चलेंगे, स्कूट और स्केट करेंगे। कुछ छात्रों के लिए यह पहली बार सक्रिय रूप से स्कूल की यात्रा क्वोरान हो सकता है जबकि अन्य के लिए यह जश्न मनाने का अवसर है कि वे हर दिन क्या करते हैं।

आप कैसे शामिल होते हैं?

शुक्रवार 22 मार्च 2019 को अपने बच्चे के साथ सवारी, सैर, स्कूट या स्केट। यदि आप स्कूल से आम रहते हैं तो आप रास्ते से भाग सकते हैं और फिर या शेष रास्ते सवारी, पैदल, स्कूट या स्केट कर सकते हैं।

स्कूल Ride2school.com.au पर ऑनलाइन पंजीकरण करेगा और यह गणना करेगा कि दिन में कितने छात्र सक्रिय रूप से स्कूल गए। सभी छात्रों को इस दिन को भाग लेने की जरूरत है।

यह महत्वपूर्ण क्यों है?

40 साल पहले के आंकड़ों की तुलना में आज शारीरिक गतिविधियों का स्तर काफी कम है। Ride2School टीम इस प्रवृत्ति को उलटने का काम कर रही है।

18 वर्ष से कम आयु के बच्चों के लिए 60 मिनट शारीरिक गतिविधि की न्यूनतम दैनिक आवश्यकता है। स्कूल की सवारी या पैदल चलने से यह छात्रों को शारीरिक गतिविधि के लिए उनकी दैनिक आवश्यकताओं को प्राप्त करने में मदद कर सकता है।

स्कूल की यात्रा पर सक्रिय होना भी निम्नलिखित लाभ प्रदान करता है:

- स्कूल जाने और पैदल जाने से स्कूल के आसपास यातायात कम हो जाता है
- छात्र आत्मविश्वास का निर्माण करते हैं और स्वतंत्रता का विकास करते हैं
- जो छात्र सक्रिय रूप से यात्रा करते हैं वे स्कूल अलर्ट पर आते हैं और कक्षा में अधिक चौकस होते हैं

Ride2School कार्यक्रम क्या है?

साइकिल नेटवर्क का राइड 2 स्कूल कार्यक्रम सक्रिय यात्रा संस्कृतियों को बनाने और बनाए रखने के लिए स्कूलों का समर्थन करने के लिए साल भर काम करता है।

