

## Ngày Ride2School Quốc gia 2019

### Thứ Sáu, ngày 22 tháng 3

#### Ngày Ride2School Quốc gia là gì?

Cùng hơn 350.000 học sinh trên khắp cả nước đạp xe, đi bộ, lái xe trượt và trượt ván tới trường. Đối với một số học sinh, đây có thể là lần đầu tiên các em đến trường một cách năng động như vậy. Trong khi, đối với những sinh viên khác, đây là cơ hội để tôn vinh hoạt động thường ngày của mình.

#### Tham gia bằng cách nào?

Đạp xe, đi bộ, lái xe trượt hoặc trượt ván cùng con/em bạn đến trường vào ngày thứ Sáu, 22 tháng 3 năm 2019. Nếu nhà bạn xa trường, bạn có thể lái xe một đoạn đường, sau đó đạp xe, đi bộ, lái xe trượt hoặc trượt ván tới trường trên đoạn đường còn lại.

Nhà trường sẽ đăng ký trực tuyến ở địa chỉ [ride2school.com.au](http://ride2school.com.au) và sẽ tính có bao nhiêu học sinh đã đi học một cách "năng động" vào ngày này. Tất cả học sinh chỉ cần tham gia tích cực trong ngày này.

#### Tại sao sự kiện này lại quan trọng?

Ngày nay, mức độ hoạt động thể chất đã giảm đáng kể so với số liệu thống kê 40 năm về trước. Đội ngũ Ride2School đang nỗ lực đảo ngược xu hướng này.

60 phút là thời gian hoạt động thể chất tối thiểu hàng ngày cần thiết đối với trẻ em dưới 18 tuổi. Việc đạp xe hoặc đi bộ đến trường sẽ giúp học sinh đạt được yêu cầu hoạt động thể chất tối thiểu hàng ngày.

Việc vận động thể chất trên đường đến trường cũng mang lại những lợi ích sau đây:

- Đạp xe và đi bộ đến trường làm giảm lưu lượng giao thông quanh trường
- Học sinh phát triển sự tự tin và tính tự lập
- Sau khi tích cực vận động trên đường, học sinh sẽ tỉnh táo hơn khi đến trường và tập trung chú ý hơn trên lớp học

#### Chương trình Ride2School là gì?

Chương trình Ride2School của tổ chức Bicycle Network hoạt động suốt cả năm nhằm hỗ trợ các trường học tạo ra và duy trì văn hóa đi học năng động.

