



# School Streets Pilot Project Let's Walk and Roll to School!

#### સ્કૂલે કેમ ચાલીને કે રોલ કરીને આવવું જોઇએ?

#### તેનાથી સ્વસ્થ રહેવાશે!

- સક્રિય રહેવાથી શારીરિક અને માનસિક આરોગ્યમાં સુધારો થાય છે.
- સ્કૂલમાં સિક્રયપણે આવવાથી સતર્કતા વધે છે અને શાળામાં વધુ સારી રીતે ધ્યાન કેન્દ્રિત થાય છે એવું પુરવાર થયું છે.

#### ગમ્મત પડે છે!

- સ્કૂલે સક્રિયપણે મુસાફરી કરવાથી પરિવાર અને મિત્રો સાથે સમય ગાળવાનો ઉત્તમ મોકો મળે છે.
- પરવિહનના સક્રિય પ્રકારનો ઉપયોગ કરવો તે ટ્રાફકિમાં બેસી રહેવા કરતા વધુ આનંદપ્રદ છે!

### તમને લાગે છે તેના કરતા અંતર ઓછું હોઇ શકે છે!

•ઘણા બાળકો 1 કિલોમીટરનું અંતર માત્ર 15 મિનિટ કે તેના કરતા ઓછા સમયમાં ચાલી લેતા હોય છે. બાઇક પર આવવાથી તેના કરતા પણ અડધો સમય લાગે છે.

#### વયસ્કો માટે પણ તેમ કરવું હિતાવહ છે!

•તમે લેશો તે દરેક પગલું પ્રત્યેક સપ્તાહમાં વયસ્કો માટે ભલામણ કરવામાં આવેલ 150 મિનિટની શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં યોગદાન આપે છે.

## ચાલવા અને રોલિંગ કરવા માટેના સલામતી સૂચનો

ઘરેથી સ્કૂલ સુધીના માર્ગનો નક્શો બનાવો અને તે માર્ગ પર મુસાફરી કરવાનો મહાવરો તમારા બાળક સાથે લેવાનું શરૂ કરો.

- એવો માર્ગ પસંદ કરો જેમાં ફૂટપાથ હોય, કે પગદંડીઓ હોય જેના પર તમે ચાલી શકો કે રોલિંગ કરી શકો જેમાં એવા ચાલવા માટેના માર્ગોનો સમાવેશ થાય છે જે તેમારી કોમ્યુનિટીમાં અગાઉથી સૂચિત હોય.
- ક્રોસિંગ ગાર્ડ્સ, ક્રોસવોક્સ, સ્ટોપના પાટિયા, લેન્ડમાર્ક્સ, સલામતી સામેના જોખમો અને મિત્રોના રહેઠાણો તરફ ચીંધી બતાવજો જેથી કટોકટીમાં કામ આવે.
- મિત્રોને મળવાની અને ચાલવા જવાની યોજનાઓ ઘડો જેઓ સ્કૂલે જવાના તમારા માર્ગ પર નિવાસ કરતા હોય અથવા તો ચાલવા જવા માટેનું વોકિંગ ગ્રૂપ બનાવો.

#### જે પણ રીતે તમે મુસાફરી કરવાના હોવ, હંમેશા માર્ગના નિયમોનું પાલન કરવું:

- તમામ ટ્રાફિક સિગ્નલો/ચિહ્નો અને ટ્રેઇલના ચિહ્નોનું પાલન કરશો.
- ક્યારેય પાર્ક કરેલ અથવા થોભેલ વાહનો વચ્ચેથી ક્રોસ કરવાનો પ્રયાસ કરવો નહીં.
- જ્યારે પણ ડ્રાઇવવે ઓળંગો ત્યારે ખૂબ સાવચેતી જાળવવી.

# સ્કૂલે ચાલતા જવા કે રોલ કરીને જવાય એના કરતા તમે ઘણા દૂર રહેતા હોવ તો અમારે શું કરવું?

- જો તમારું બાળક સ્કૂલ બસમાં આવતું હોય તો ડ્રાઇવ કરીને જવા કરતા બસ સ્ટોપ સુધી ચાલતા જવાનો પ્રયાસ કરો.
- જો તમારું બાળક સ્કૂલ બસનો ઉપયોગ ન કરતું હોય તો સ્કૂલથી 5 અથા 10 મિનિટના અંતરે પાર્ક કરવાનો આગ્રહ રાખવો અને બાકીના માર્ગ પર ચાલતા અથવા રોલ કરીને આવવું. તમે ટ્રાફિકને પણ ટાળી શકશો અને સાથે થોડો વ્યાયામ પણ થઈ જશે!

તમારા નેબરહૂડ માટે બનાવવામાં આવેલા નક્શાનો ઉપયોગ કરીને સ્કૂલે જવા માટે એક સક્રિય માર્ગનું આયોજન કરો.

