

Talo la siinayo dadka lugeynaya

Koox ahaan u wada socda

Caruurta waayo aragnimo ayey ka helaan waxyaabaha ay sameeyaan. Caruurta oo la lugeeya waalidiinta iyo dadka caruurta gacanta ku haya waa muhiim oo waxa ay ku bartaan sida wadada looga talaabo iyo sida loo doorto goobaha amaanka ah. Ma jirto da'a go'an oo caruurta ay iyaga oo aan qof weyn la socon kaligood lugeyn karaan. Waalidiinta ayaa la doonayaa in ay go'aan ka gaaraan xilliga ay u arkaan in ilmahoodu kaligood ulugeyn karaan si aamaan ah.

Marka ay caruurta ay kaligood lugeynayaan, waxaa haboon in ay koox ahaan isu racaan ama saaxiib uu raaco waana hab wanaagsan oo maalinta ay ku bilaabaan. Xarunta Qaranka ee Nabadgelyo u Lugaaynta waxa ay dugsiyada u soo diraan talo soo jeedin ku saabsan sida amaanku ku jiro ee loo socdo, waxaadna ka heli kartaan saferoutesinfo.org.

Faa'iidooyinka socodka



Waxaa ka dhasha xafado nolol wanaagsan ka jirto

Qof kasta ayaa faa'iido ugu jirtaa in ay u lugeeyaan ama buskuleeti ku tagaan dugsiyada. Deriska oo is barta isna ilaaliya. Wadayaasha gaadiidka waxa ay arkayaan caruurta oo lugeynaya ama wata buskuleeti waana in ay si taxadar leh u wadaan. Marka saxmaddu yar tahay hawada ayaa nadiif noqneysa wadooyinkuna waa ka buuq yar yihiin. Qoysaska iyo caruurta oo u lugeeya ama buskuleeti u raaca dugsiyada waxa ay abuurtay deris wanaagsan & xafado oo isku xiran.

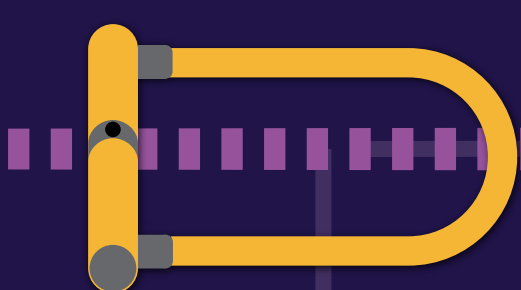
In aad meel ku xirto bushkuleetigaaga

Ku xir meelaha bushkuleetiga loogu talo galay iyo tiirarka xayisinta lagu dhajiyo. Haku xirin geedaha, meelaha gacmaha la saarto ama nalalka gaadiidka kala haga



Sida ugu haboon ee bushkuleetiyo la xiro waa inaad:

Katiinada ku wareeji birta dheer ee bushkuleetiga iyo mid ka mid ah taayarada bushkuleetiga



Isticmaalka U-lock: Sida ugu wanaagsan ee bushkuleetiga looga ilaashado tuugada



Xariga katiinadda ah: Wax la'aan bay dhaantaa, laakiin waxaa lagu goyn karaa muddo ilbiriqsiyo ah

Ka talaabidda wadooyinka saxmadda badan

Nalka Bilig Biligleeya ee Jaalaha ah

1. Riix botonka
2. Nalka ayaa markiiba bilaabay in ay bilig biligleeyaan
3. Inta aadan ka talaabin wadada sug inta gaadiidka oo dhan ka istaago

Nalka gaadiidka kala haga ee caadiga ah

1. Riix botonka
2. Sug si uu isu bedelo
3. Iska ilaali gaadiidka leexanaya oo is tus wadaha gaadiidka marka aad wadada ka talaabeysyo



Dugsiyada Loring, goobta basaska laga raaco oo soco, Waqooyiga Minneapolis

Ka bilow Baska Dugsiga ee Lugeynaya

Baska Dugsiga ee Lugeynaya waa koox arday ah oo si wadajir ah ugu lugeynaya dugsiyada iyada oo qof ama laba qof oo waaweyn la socdaan. Waa dadka oo gaadiidka koox ahaan u wada raaca—laakiin aan baabuur raacayn—oo ay u dheer tahay in ay jimicsi ka helaan socodka oo ay saaxiibbadda ka xafada la degan la socdaalayaan. Marka aad bilaabeysaan Baska Dugsiga ee Lugeynaya, xusuunaada inuu noqon karo barnaamij balaaran. Ku bilaaba in aad doorataan khadka aad mareysaan ka dibna tijaabiya. Ka dibna ku martiqaada qoysaska ku dhowdhow in ay ka qeyb qaataan. Go'aan ka gaara sida kooxdu u wada soconeyso oo isku bedbedla horjoogayaasha, haddii ay suurtagal tahay. Maamulayaasha, macalimiinta ciyaaraha, xiriiriyaha qoyska, shaqaalaha caafimaadka, ilaalada dugsiyada, iyo saraakisha dugsiyada ayaa ah meelaha ay dugsiyada ku heli karaan taageerada. Goobaha Amaanka Ah ee lagu lugeeyo ee Minneapolis ayaa meel aad ka heli kartaan caawinaadda aad u baahan tihiin.

Macluumaad dheeraad ah waxa aad ka heli kartaan walkingschoolbus.org iyo ss.s.mpls.k12.mn.us/sr2s.

Meel fog miyaad degantahay oo ay kugu adagtahay in aad lugayso?

Ka bilow socodka halka basaska laga raaco oo lugee

Barnaamijyada dhiirrigelinta ayaa caruurta ka dhigaya in ay waayo aragnimo wanaagsan ka helaan kana faa'iideystaan u lugeynta dugsiyada. Si aamusna oo deggan, ee u lugeynta dugsiyada, basasku waxa ay ardayda ku dajiyaan meel dugsiyada ka fog ardeyduna waxay ku socdaan khad loogu talo galay oo ardeyda kale iyo macalimiintu la lugeynayaan. Dugsiyada waxa ay la soo xiriiri karaan Dugsiyada Dadweynaha ee Minneapolis si ay u ogaadaan goobaha amaanka ee ardeyda basaska inta ka degaan ku lugeyn karaan.

Ka wada shaqeyna sameynta wadada bushkuleetiga

Laba iyo toban daqiiqo ayay bushkuleetiga ku qaadataa laba meyl inuu u socdo! Silsilad bushkuleeti ah waa koox arday ah iyo dadka waaweyn ee la socda oo bushkuleeti wada raacaya. Kooxda bushkuleetiyo noocan waxaa laga sameyn karaa xaafadaha deggan kana fog wadada gaadiidka. Macluumaad dheeraad ah ee wadooyinka bushkuleetiyo, kala soco "Bike Trains, Fire Up Your Feet," reupyourfeet.org/resources/bike-trains.

Gaariga dhig oo lugee

Haddii fursadda kaliya ee aad heysato ay tahay in aad gaari waddo, ka fikir in aad gaariga dhigto meel ka fog dugsiyada oo aad halkaas ka soo socoto. Waxa aad yareynaysaa saxmadda gaadiidka agagaarka dugsiyada adiga oo waqti wanaagsan ku qaadanaya in aad la socoto ardeydaada.

Meelaha kale socod ku tag

Waxaa kale oo aad kharidadan u adeegsan kartaa sida ugu dhow ee lagu tago goobaha lagu nasto ee xaafadaada, maktabada ama xafiisyada bulshada. Goobaha qofku tago inta badan waxay u jiraan masafo u jirta sadex mile ama ka yar, taasoo siineysa fursad balaaran oo dhaqdhaqaaq badan ay ku sameyn karaan.

©2014 Hedberg Maps, Inc. All rights Reserved. Waxaa lagu daabacay wada shaqeyn dhex martay Magaalada Minneapolis, Qeybta Bushkuleetiyo iyo Dadka Lugeynaya. Qeyb ka mid ah ama gebi ahaan kharidadan dib looma daabic karo, si elektaroonig ahna la iuguma diri karo, iyada oo aan ogolaansho laga helin cidda daabacday. Macluumaadka oo dhan waa mid wax laga bedeli karo. Cidda daabacday waxa ay la yimaadeen dadaal balaaran waxayna aaminsan yihiin in dhamaan macluumaadka halkaan ku xusan uu yahay kii ugu dambeeyey markii la daabacay. Fadlan u hogaansanow sharciyada iyo nidaamka magaalada, calaamadaha ku dhagan wadooyinka iyo dhulka lagu socdo. Waalidiinta/mas'uuliyiinta caruurta ayaa mas'uul ka ah in amaanka caruurta marka ay u socdaan ama ka imanayaan dugsiyada. Magaalada Minneapolis, Hedberg Maps Inc. iyo Maamulka Waxbarashada midna mas'uul kama aha dhaawaca ka dhasha isticmaalka kharidadan. Waxaa xardhay oo naqshadaha u sameeyey Nat Case & Nate Sievers. Jaantuska Naqshadaha iyo soo dhigidda waxaa sameeyey Forrest Hardy, Magaalada Minneapolis.

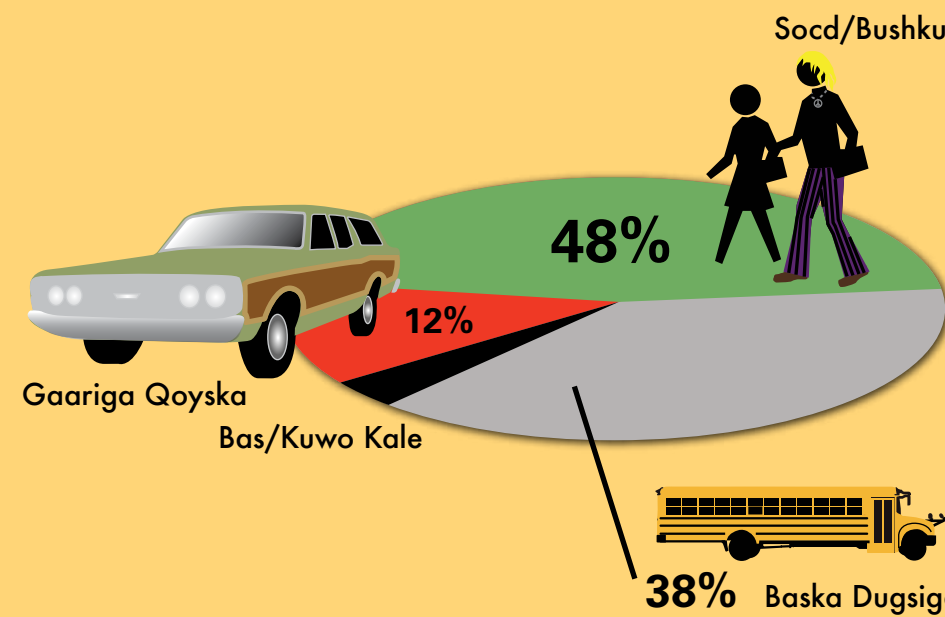
Waxaa soo dhaweynaya wixii dhamaaytir iyo talo soo jeedin ah. Si aad tala soo jeedin u sameeyo, soo booqo hedbergmaps.com. Wixii faalo ah oo ku saabsan wadooyinka ama aad dooneysyo macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Safe Routes ee Barnaamijyada Dugsiyada ee Minneapolis, limey: Forrest.Hardy@MinneapolisMN.gov.



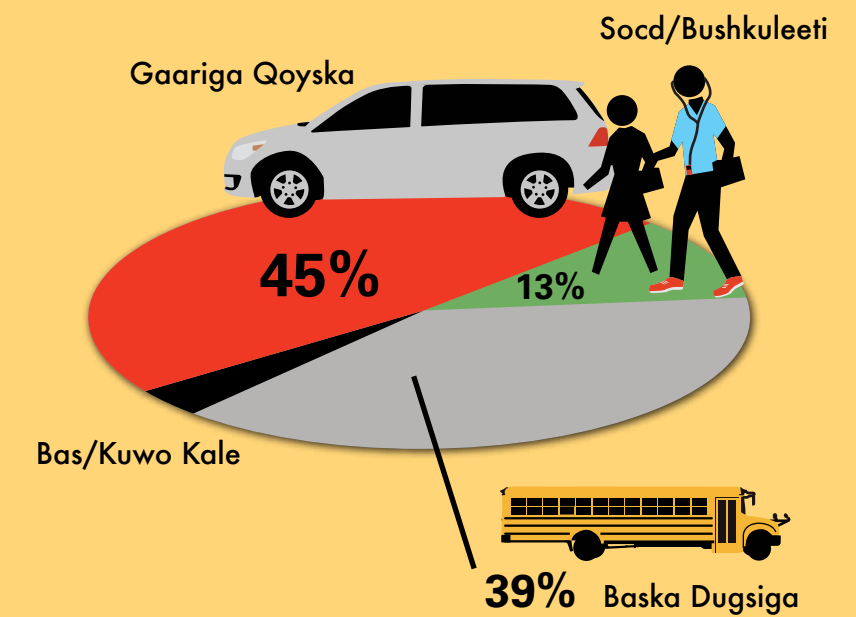
Wadooyinka Amaanka Ee lagu tago Dugsiyada

45kii sano ee la soo dhaafay ku xiraanshaha gawaaridu saameyn xoog leh bay ku yeelatay sida ay ardaydu ku tagaan dugsiyada. Sidoo kale waxaa is bedelay oo hoos u dhac ku yimid heerka dhaqdhaqaaqa iyo caafimaadka ardayda dugsiyada Mareykanka. Khadka Amaanka Ah Ee Lagu Tago Dugsiyada "Safe Route to School" waa barnaamij heer qaran iyo caalami ah oo loola dan leeyahay in wax looga bedelo hoos u dhaca ku yimid socodka caruurta iyo adeegsiga bushkuleetiyo ee dugsiyada ardeyduna loogu abuurayo wadooyin aamaan ah, ku haboon oo ardeydu jecleysanayaan in ay ku tagaan dugsiyada. Dadaalkaasi waxa uu fududeynayaa in si fudud ardeydu ugu lugeeyaan ama ay bushkuleeti ku tagaan, gaar ahaan goobaha taariikhiga ah ee magaalada Minneapolis.

1969



2009



Wadayaasha: Raac calaamadaha!

Si taxadar leh u wada ogolow in caruurta ku gudbaan wadada



Maxaad ugu lugeyn weyday ama bushkuleeti ugu wadan weyday dugsiyada?

Si aad u kordhiso heerkaaga waxbarashada: Dugsiyada oo aad u lugeysyo ama aad u socoto waxa ay kaa caawineysaa in aad si ficnan ula socoto dugsiyada wax ka badan gelinka hore ee maalinta (1).

Waxa aad caawin kartaa degaanka: Hal arday oo u lugeeya dugsiyada ama bushkuleetiyo u raaca dugsiyada waxa ay yareyn kartaa hal roddol wasaqda CO2 halkii meyl (2).

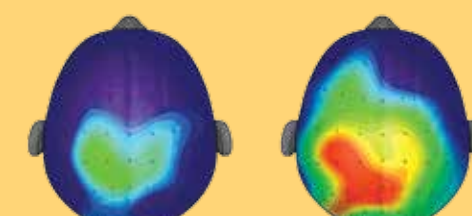
Waxa ay kordhisaa caafimaadka iyo farxadda: Xarunta Xakameynta Cudurada waxa ay ku talineysaa in caruurta ay helaan 60 daqiiqo oo dhaqdhaqaaq jirka ah maalin kasta. Dhaqdhaqaaqa jirka waxaa lagu xiriiriyaa inuu kor u qaado jawiga, caafimaadka, iyo guud ahaan tayada ardeyda (3).

Si loo hagaajiyo guud ahaan xaaladda amaanka ee agagaarka dugsiyada: Dugsiyada oo loo lugeeyo ama bushkuleetiyo lagu tago waxa ay yareysaa saxmadda gaadiidka marka ardayda imanayaan iyo gorta la sii daayo, taasoo kordhineysa nabadgelyada ardeyda lugeynaya ama raaceysa bushkuleetiyo ee ka tagaya dugsiyada.

Si loo kordhiyo in caruurta gaaraan isku filnaansho: Caruurta u lugeeya ama bushkuleeti ku taga dugsiyada waxa ay u badan tahay in ay u lugeeyaan meelaha kale ee ay tagayaan ee xaafadaha dhexdooda (4).

Saamaynta socodku ku yeesho maskaxda

(Hillman et al. Study)



Labatan daqiiqo oo aad si degan u fariisato kadib
Labatan daqiiqo oo aad socoto kadib

Hillman et al. (2009), Neuroscience, 159, 1044-1054.

Kharidadda wadada loogu talo galay inay dhalin yaradu ku socoto Magaalada Minneapolis



©2014 Hedberg Maps, Inc. Loo daabacay Magaalada Minneapolis

1 <http://hastebc.org/blog/omar/link-between-6ids-who-walk-or-bike-school-and-concentration-pt-2>
2 <http://www.epa.gov/environmental-topics/greener-living>
3 http://journals.lww.com/co-psychiatry/Abstract/2005/03000/Exercise_and_well_being_a_review_of_mental_and_13.aspx
4 Merom et al. (2006), Health Place, 12(4), 678-87