

دوست همراه

- یک بزرگسال که دو یا چند بچه را در راه مدرسه (مکتب) و خانه همراهی میکند
- این امکان را می شود از پدر و مادرها یا کسی که می تواند بطور مثال از بازنشسته ها استفاده کرد
- چنانچه پدر و مادرهایی که ما آنها را "دوست همراه" یا به معنای دیگر "اتوبوس پیاده" مینامیم، امکان کمتر دارند، میتوانند حداقل یک روز در هفته (بجای 5 روز در هفته) مسئول باشند. اینکار میتواند بچه ها را بیشتر فعال بکند بجای اینکه در ماشین نشسته و غیر فعال باشند.
- مهمتر اینکه مسیر رفت و برگشت بچه ها به مدرسه (مکتب) و خانه مطمئن تر خواهد بود
- "دوست همراه" یک روش (وسیله) مطمئن و دوستانه خواهد بود برای بچه ها در مسیر خانه به مدرسه (مکتب)

آدرس اینترنتی "دوست همراه" در اسلو و گروه همراهان برای تشویق بچه ها برای پیاده روی به مدرسه (مکتب)

www.folgevenn.no



آدرس های اینترنتی مورد استفاده

- "بچه های فعال مدرسه" که با همکاری اداره بهداشت اجتماعی، اداره راه و ترافیک و پلیس. www.aktiveskolebarn.no
- "اتوبوس پیاده" از شهر "فردیکستاد". www.gaabuss.no
- پروژه استابک با همکاری مدرسه استابک و اداره ترافیک. www.stabekkskole.no
- 1-2-30 با همکاری 8 تشکیلات برای تحرک بیشتر مردم www.1-2-30.no
- تیم سراسری کشور برای حرکت بدنی در مدارس (مکتب ها) (LFF) برای تشویق به راه رفتن و دوچرخه (بایسیکل) سواری و اسکی. www.lff.no
- اتحادیه سراسری دوچرخه سواران. www.sif.no
- پیاده به مدرسه رفتن یک حرکت اجتماعی بین المللی است. www.iwalktoschool.org
- ترافیک مطمئن. www.tryggetrafikk.no
- اداره راه و امنیت ترافیک. www.vegvesen.no
- آدرس اینترنتی مخصوص بچه ها برای محیط سالم. www.miljoagentene.no
- "روز سبز"، اطلاعات روزانه محیط سالم. www.gronnhverdag.no
- آدرس اینترنتی برای اطلاعات بیشتر در مورد راهکار عملی آب و هوای سالم برای همه. www.klimatiltak.no



کمون شی

Ski kommune

پیاده روی کن، از ماشین استفاده نکن



امنیت ترافیک

- اطمینان از مسیر مدرسه
- پیاده روی / دوچرخه (بایسیکل) سواری
- استفاده از کلاه مخصوص (کاسکت) دوچرخه (بایسیکل) سواری



میدانستی که:

- استفاده از کلاه مخصوص دوچرخه از اتفاقات ناگوار کمتر شده
- در هر پاییز یک روز مخصوص استفاده از جلیقه شب نما است
- فقط 15 نفر از 202 نفر در تصادفات از کلاه مخصوص دوچرخه (بایسیکل) سواری استفاده کرده اند
- رانندگی با سرعت 30 کیلومتر در ساعت 13 متر طول خط ترمز دارد
- 43 درصد بچه ها با ماشین به مدرسه برده میشوند
- مسیر خانه به مدرسه (مکتب) 66 درصد از بچه ها کمتر از 2 کیلومتر است

تندرستی و سلامتی

- فعالیت بدنی
- نیروی بیشتری میدهد
- هم اجتماعی است و هم جالب
- نشاط و توانایی میدهد



میدانستی که:

- روز 18 اکتبر روز پیاده رفتن به مدرسه (مکتب) است
- ترافیک زیاد مهمترین عامل ناراحتی مردم از هوای آلوده است
- فعالیت بدنی باعث رشد و تقویت انسان می شود
- همه بچه ها و نوجوانان باید حداقل 60 دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند

علم و دانش + مهارت = رفتار و وضعیت انسان

محیط اطراف

- ماشین کمتر - پس انداز بیشتر در انرژی میکند
- علاقمندی به محیط اطراف - هوای آلوده کمتر میکند
- گاز کربنیک را کمتر میکند
- در نتیجه هوای تمیزتر است



میدانستی که:

- یک چهارم (1/4) از آلودگی هوای نروژ در اثر استفاده از وسائل نقلیه است
- 22 سپتامبر روز استفاده نکردن از ماشین است
- بیشتر از نصف رانندگی روزانه نروژی ها کمتر از 5 کیلومتر است