

THÀNH PHỐ SAN JOSE

# BẢN TIN Walk n' Roll

tháng Tám 2021



Để có cơ hội giới thiệu tác phẩm nghệ thuật của bạn trên bản tin sắp tới, hãy gửi nó đến [WalknRoll@sanjoseca.gov](mailto:WalknRoll@sanjoseca.gov).

## Lời khuyên trở lại trường học

**Nhìn thấy và Được nhìn thấy,** cho dù bạn đang lái xe vào ban ngày hay ban đêm, bạn cũng nên gặp những người khác trên đường. Mặc màu sáng, sử dụng đèn hoặc băng dính phản chiếu khi đi xe vào ban ngày hoặc ban đêm.



**Nhìn đường, Bỏ điện thoại xuống,** trong khi đi bộ để bạn không bị phân tâm bởi nhắn tin, âm nhạc hoặc chơi trò chơi! Bạn phải cảnh giác với các mối nguy hiểm trên đường và những người khác!



**Hãy thư giãn tâm trí** và tiếp thêm năng lượng trong những khoảng thời gian khó khăn này bằng cách vận động cơ thể. Chỉ cần đi bộ trong công viên, chạy bộ hoặc đạp xe quanh khu nhà sẽ giúp bạn tích cực hoạt động và làm rõ suy nghĩ tiêu cực của mình.



---

# Bài báo tính năng

---

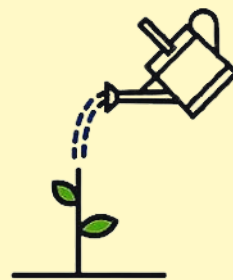
## Lợi ích kinh tế của việc đi bộ và đi xe đạp

Di chuyển có nghĩa là đi từ nơi này đến nơi khác, nhưng cách bạn đến được điểm đến có thể có một câu chuyện khác. Lựa chọn đi bộ và đạp xe mang lại rất nhiều lợi ích cho bạn khi di chuyển! Một số lợi ích là bạn tăng cường sức chịu đựng, giảm tác động của các yếu tố tăng cân, giảm nguy cơ mắc một số bệnh. Bằng cách giữ gìn sức khỏe, bạn đi khám bác sĩ ít hơn, đồng nghĩa với việc giảm chi phí chăm sóc sức khỏe.

Lái xe là một trong những phương tiện giao thông phổ biến nhất, vì vậy bằng cách đi bộ và đạp xe, bạn hoặc cha mẹ bạn không đi xe! Điều này giúp tiết kiệm tiền để chi tiêu ít hơn vào xăng và bảo dưỡng xe, và phần tốt nhất là nó giúp cải thiện chất lượng không khí và giảm phát thải. Ít ô tô trên đường đồng nghĩa với ít giao thông và tai nạn hơn. Nếu bạn hoặc cha mẹ bạn cần lái xe, đi chung xe là một ý tưởng tuyệt vời để đến trường hoặc công viên. Bạn có thể vui chơi với gia đình và bạn bè của bạn cùng một lúc!



## Tự chăm sóc



**YOU GOTTA  
NOURISH  
TO FLOURISH**

Điều quan trọng là chăm sóc cơ thể nhưng chăm sóc tâm trí của bạn cũng quan trọng không kém. Bằng cách chăm sóc tâm trí, bạn đang thực hành tự chăm sóc. Tự chăm sóc là tất cả những điều liên quan đến việc bạn chăm sóc sức khỏe thể chất, tinh thần và cảm xúc của mình. Khi thế giới xung quanh chúng ta tiếp tục thay đổi, một điều chắc chắn là chúng ta nên tiếp tục hoạt động. Một trong những cách yêu thích của chúng tôi để tập thể dục là đi bộ vì nó giúp giảm căng thẳng, tăng mức năng lượng và nghỉ ngơi vào ban đêm tốt hơn. Khi bạn cảm thấy khỏe, bạn cảm thấy tràn đầy năng lượng và sáng khoái.

---

---

# Cơ hội tham gia cộng đồng

---

## Thư nhắc IW2SD

Bạn đã sẵn sàng để kỷ niệm Ngày Đi bộ đến trường Quốc tế chưa? Nếu bạn chưa từng được nghe đến, International Walk to School Day (Ngày Đi bộ đến trường Quốc tế) là một sự kiện toàn cầu liên quan đến các cộng đồng từ khắp nơi trên thế giới đi bộ và đạp xe đến trường vào cùng ngày. Bắt đầu vào năm 1997 là một sự kiện diễn ra một lần, và theo thời gian, sự kiện này đã trở thành truyền thống hàng năm để các thành phố kỷ niệm vào tháng 10 hàng năm. Ngày nay, hàng ngàn trường trên khắp Hoa Kỳ tham gia vào mỗi tháng Mười hàng năm. Năm nay, Ngày Đi bộ đến trường Quốc tế sẽ diễn ra vào tháng 10 năm. Hãy chú ý thêm thông tin và một Tờ Hoạt Động sẽ được gửi đi trong Bản Tin Tháng Chín. Chúng tôi mong được tổ chức Ngày Đi bộ đến Trường Quốc tế tại trường của bạn!



## Nhóm Vision Zero của Thành phố San José

Hãy chia sẻ suy nghĩ của bạn về cách làm cho đường phố gần Khu vực Dân cư an toàn hơn cho tất cả những người tham gia giao thông! Nhóm Vision Zero của Thành phố San José và công ty Fehr & Peers sẽ tổ chức một cuộc họp trực tuyến để tiếp nhận ý kiến đóng góp về cách làm cho Khu vực Dân cư trở nên an toàn hơn cho người đi bộ, người đi xe đạp và người lái xe. Vision Zero là dự án tiên phong của thành phố nhằm giảm thiểu và không còn các trường hợp tử vong và thương tích nặng do tai nạn giao thông.

Vùng Lân Cận	Hội Đồng Thành Phố Quận	Ngày và Giờ	Liên Kết Buổi Họp	Bản Đồ
Jackson Avenue	Districts 4 and 5	Thursday, August 5, 2021 at 6 p.m.	<a href="#">Register on Zoom</a>	<a href="#">Map for Jackson Avenue</a>
Lyndale	District 5	Tuesday, August 10, 2021 at 6 p.m.	<a href="#">Register on Zoom</a>	<a href="#">Map for Lyndale</a>
Spartan Keyes	District 3	Monday, August 16, 2021 at 6 p.m.	<a href="#">Register on Zoom</a>	<a href="#">Map for Spartan Keyes</a>

---