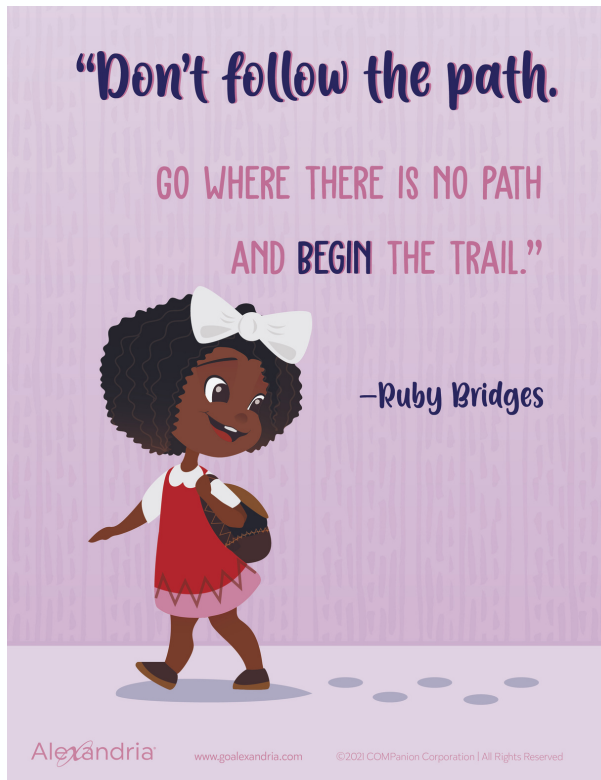


THÀNH PHỐ SAN JOSÉ

# BẢN TIN Walk n' Roll

Tháng hai 2022

## Ruby Bridges: Con Đường Đến Trường Của Cô Ấy Đã Thay Đổi Lịch Sử Như Thế Nào



Hãy tưởng tượng rằng bây giờ là năm 1960 và bạn mới 6 tuổi. Một tòa án liên bang đã ra lệnh cho các trường học trong tiểu bang của bạn – Louisiana – xóa bỏ phân biệt chủng tộc, nghĩa là trẻ em da màu có thể đến học ở những ngôi trường có trẻ em da trắng theo học. Bạn là học sinh da đen đầu tiên được đi học tại một ngôi trường gần nhà trước đây chỉ dành cho trẻ em da trắng. Vào ngày đi học đầu tiên, các cảnh sát liên bang đưa bạn đến trường. Nhưng mọi người đang xếp hàng hết vào mặt bạn khi bạn đi qua. Hàng ngày bạn tiếp tục đến trường trong tiếng la ó của mọi người – nhưng bạn chưa bao giờ nghỉ học dù chỉ một ngày.

Đó là năm Ruby Bridges vào học lớp 1 và là học sinh da đen duy nhất tại trường của cô. Nhằm vinh danh Tháng Lịch Sử Người Mỹ Gốc Phi (Black History Month), Walk n' Roll chúng tôi xin mời bạn đến tôn vinh Ruby Bridges và sự đóng góp của cô cho phong trào Quyền Công Dân.

Học sinh tại Trường Tiểu Học Martin Elementary School (South San Francisco, CA) đã được học về Ruby Bridges, vì thế các em đã bắt đầu Ngày Đến Trường Của Ruby Bridges lần đầu tiên vào tháng Mười Một năm 2018. Điều này đã truyền cảm hứng cho nhiều chương trình của Walk n' Roll trên cả quận để tham gia vào sự kiện tôn vinh này, và chính Ruby Bridges cũng tham dự một số các sự kiện này!

Vào tháng Chín năm 2021, Thượng Viện Tiểu Bang California đã thông qua một nghị quyết, tuyên bố rằng ngày 14 tháng Mười Một là Ngày Đến Trường Ruby Bridges. Chúng tôi dự kiến sẽ tổ chức các hoạt động đặc biệt để chào mừng ngày quan trọng này, vì thế hãy chú ý theo dõi!

[Tìm hiểu thêm về Ruby Bridges](#)

[Đi bộ Walk n' Roll đến trường như Ruby vào Thứ Tư](#)

[Xem video và hát một bài hát về Ruby Bridges](#)

# Bài Báo Tính Năng

## Lợi Ích Của Chủ Động Phương Tiện Đi Lại

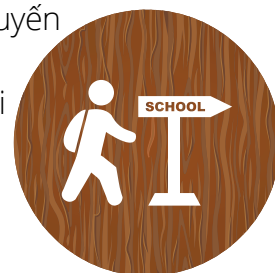
Có nhiều hình thức đi lại chủ động, bao gồm đi bộ và đi xe đạp, để bạn đi đến nơi cần đến. Việc đi lại chủ động tốt cho sức khỏe của bạn và tạo ra các thói quen lành mạnh trong đời sống. Trong suốt đại dịch này, chúng ta đã dành rất nhiều thời gian ở trong nhà và không vận động thể dục như chúng ta vẫn thường làm trước kia bằng cách vui chơi ngoài trời trong giờ giải lao hoặc chạy bộ trong các lớp học thể dục. Nhưng nếu đi bộ hoặc đi xe đạp đến những nơi bạn cần đến và gần bạn, điều này sẽ có lợi cho sức khỏe của bạn, môi trường, và mọi người xung quanh!

Bạn cần một cách tuyệt vời khác để tham gia vào việc đi lại chủ động? Tìm hiểu về khu vực xung quanh bạn! Đây là điều tuyệt vời cho mọi người ở mọi lứa tuổi, và bạn có thể thực hiện điều này theo nhịp độ riêng của bạn. Bạn có thể tìm hiểu về những con đường xung quanh bạn và tận hưởng việc ngắm nhìn mọi người, giao thông, chim muông và cây cối đầy thú vị – một cách để phát triển kỹ năng tư duy phản biện của bạn. Xây dựng nhận thức qua trải nghiệm! Bạn biết rằng bạn phải được an toàn, nhưng lúc nào thì bạn nên được an toàn? Với việc đi lại chủ động, bạn có thể áp dụng các kỹ năng an toàn vào một môi trường mà bạn đã biết rõ. Việc này cũng giúp bạn xây dựng tính độc lập và tạo ra cơ hội học tập đầy vui vẻ.

## Bạn có thể thực hiện Park & Walk không?

Thực hiện Park and Walk (Đỗ xe và Đi bộ) là một cách tuyệt vời cho những ai không thể đi trọn tuyến đường đến trường để tập thể dục và tránh kẹt xe vào buổi sáng.

Hoạt động Park and Walk khuyến khích các gia đình đỗ xe cách trường một vài khu nhà, sau đó đi bộ quãng đường còn lại để đến trường. Tất cả những gì bạn cần làm là tìm một địa điểm để học sinh tập trung và đi bộ đến trường cùng gia đình hoặc bạn bè của mình, chẳng hạn như các bãi đỗ xe trống hoặc không sử dụng vào các thời điểm đưa đón học sinh của trường học. Các cộng đồng viên hoặc trung tâm thương mại có bãi đỗ xe lớn có thể sẵn sàng chia sẻ không gian của họ. Park and Walk cũng làm giảm ùn tắc giao thông quanh khu vực đưa đón học sinh của trường học trong khi vẫn cho phép phụ huynh đưa con em mình đến trường trên đường đi làm của họ.



Trước đây chúng ta đã thảo luận về Walking School Buses (Xe Buýt Đi Bộ Của Trường Học), vì thế bạn có thể thêm Park and Walk như một cách khác để cùng nhau đi bộ đến trường học!

## Góc an toàn của Sunny



**Nếu bạn thấy người lái xe, họ có thể không thấy được bạn.**

**Hãy nhìn mắt người lái xe trước khi bạn băng qua đường. Nếu người lái xe không thấy được bạn, hãy chờ tại lề đường cho đến khi họ đã đi qua, và đã an toàn để bạn băng qua đường.**

**Đèn xanh chỉ cho bạn biết đó là lúc có thể băng qua đường.**

**Đèn không cho bạn biết rằng đã AN TOÀN để băng qua đường. Khi bạn thấy đèn xanh, hãy dừng lại ở vỉa hè, nhìn sang trái, phải, trái, và phía trước và phía sau mình để quan sát tình hình giao thông, và nghe xem có tiếng xe cấp cứu hay không trước khi băng qua đường.**

### Đây là biển báo dừng lại!

Biển báo có màu đỏ. Biển báo có hình bát giác (8 cạnh). Biển báo có in chữ "STOP" (DỪNG LẠI). Biển báo cho những người đang lái xe biết rằng họ cần dừng lại hoàn toàn, nhìn vào giao lộ, và chờ cho đến khi đã an toàn để đi tiếp khi đường không có xe hơi, xe đạp và người đi bộ. Bạn có thể thấy biển báo này ở giao lộ không có đèn giao thông



### Đây là biển báo có người đi bộ qua đường!

Biển báo có màu vàng. Biển báo có hình kim cương. Có hình một người đang đi bộ. Đây là biển cảnh báo cho bạn biết rằng có thể có nhiều hoạt động dành cho người đi bộ ở phía trước. Hãy giảm tốc độ và quan sát những người xung quanh bạn. Bạn có thể thấy biển báo này gần trường học, tuyến đường leo núi, hoặc những nơi có nhiều người.

