

فعال نقل و حمل: انسانی طاقت والی کوئی بھی نقل و حمل – چلنا، سائیکل چلانا، اسکیٹنگ کرنا، وہیل چیئر چلانا وغیرہ – جن کا استعمال کوئی خود کو یا دوسروں کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانے کے لیے کرتا ہے۔

والدین کے لئے اہم حقائق
فعال نقل و حمل، بشمول سائیکل چلانے کے بارے میں معلومات حاصل کرنا



فعال نقل و حمل ایک تندرست، فعال طرز زندگی کا اہم حصہ ہو سکتا ہے جو زندگی بھر کی تندرستی کے لیے ایک مستحکم بنیاد فراہم کرتا ہے۔ موٹر والی نقل و حمل کا یہ ایک اچھا متبادل ہے۔

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ اضافی سطح کی جسمانی سرگرمی کی وجہ سے بہتر تعلیمی کامیابی حاصل ہوتی ہے، بہتر طور پر توجہ مرکوز ہوتی ہے، کلاس روم میں برتاؤ بہتر ہوتا ہے اور تعلیم پر زیادہ توجہ مرکوز ہوتی ہے۔ دیگر فوائد میں شامل ہیں سماجی اور جذباتی برتاؤ، جسمانی صلاحیت، خود ادراکی اور تناؤ سے نمٹنے کی صلاحیت میں درستگی۔

اس کے علاوہ، فعال نقل و حمل کے ماحولیاتی فوائد بھی ہوتے ہیں۔ یہ گرین ہاؤس گیسوں کے اخراج میں کمی کرتی ہے جو ماحولیات کی تبدیلی میں اضافہ کرتے ہیں۔

فعال نقل و حمل کے بارے میں طلباء اسکول میں کیا معلومات حاصل کرتے ہیں؟

صحت اور جسمانی تعلیم کا نصاب بچوں اور نوجوانوں کی فعال نقل و حمل کے فوائد کے تئیں بیداری پیدا کرنے میں اور بحفاظت سفر کرنے کے لیے انہیں درکار مہارت پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ طلباء مندرجہ ذیل چیزیں سیکھتے ہیں:

- پیدل چلنے اور سائیکل چلانے وقت محفوظ طریقے اپنانا اور مناسب حفاظتی سازوسامان پہننا جیسے کہ مناسب طور پر فٹ ہیلمیٹس، گھڑسواری، اسکیٹنگ یا برف پر پھسلنے جیسی سرگرمیاں انجام دیتے وقت

- محفوظ فیصلے لینا، بشمول سفر کے راستے اور معمولات زندگی کے فیصلے

- یہ سمجھنا کہ سائیکل چلانے، پیدل چلنے، پہیہ دار گاڑی چلانے اور دیگر فعال نقل و حمل والی سرگرمیوں سے فٹنس، توازن اور خود اعتمادی کے ساتھ حرکت کرنے کی مہارت پیدا ہوتی ہے

- فعال نقل و حمل میں شرکت کرنے اور اس کا مزہ لینے کے صحت اور ماحولیات کے فوائد کو سمجھنا

سائیکل چلانا، پیدل چلنا، پہیہ دار گاڑی چلانا اور نقل و حمل کے دیگر وسائل کو نصاب میں مثال کے طور پر شامل کیا گیا ہے یہ دکھانے کے لیے کہ کیسے طلباء محفوظ رہتے ہوئے جسمانی طور پر فعال رہ سکتے ہیں۔

طلباء دیگر سائنس اور ٹیکنالوجی اور جغرافیہ جیسے مضامین میں بھی فعال نقل و حمل کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں، خاص طور سے سائیکل چلانے کے بارے میں۔ مثال کے طور پر گریڈ 4 میں، طلباء یہ سیکھتے ہیں کہ کسی سائیکل میں کیئر سسٹم کیسے کام کرتا ہے۔ گریڈ 9 اور بعد کے گریڈ میں، طلباء پائیدار نقل و حمل کے نظام کے بارے میں تعلیم حاصل کر سکتے ہیں اور سائیکل چلانے اور سائیکل لین کے اثرات کی تحقیق کر سکتے ہیں۔

صحت کے فوائد کے لیے، بچوں (عمر 11-5 سال) اور نوجوانوں (عمر 17-12 سال) کو چاہیے کہ روزانہ بیٹھے رہنے میں کم سے کم وقت خرچ کریں۔ یہ بیٹھے رہنے والے (موٹر والے) نقل و حمل، زیادہ دیر تک بیٹھے رہنا، اور دن میں گھر کے اندر صرف ہونے والے وقت کو محدود کر کے حاصل کیا جا سکتا ہے۔

بیٹھے رہنے کے رویہ سے متعلق
کینیڈین رہنما خطوط، 2012

2014 میں، اونٹاریو نے #cycleON متعارف کرایا، جو کہ صوبہ میں سائیکل سواری کے لیے ایک بیس سالہ منصوبہ ہے۔ اسے سائیکل سواری میں اضافہ کی حوصلہ افزائی کرنے اور صوبہ بھر میں سائیکل سواری کی سلامتی کو بہتر بنانے کے لیے تیار کیا گیا ہے۔

#CycleON: اونٹاریو کی سائیکل سواری کا
لائسنس عمل

چھوٹے طلبا کیا سیکھتے ہیں؟

1985 سے، باقاعدہ پیدل چل کر اسکول جانے والے کنیڈین بچوں کے تناسب میں 50 فیصد کی گراؤٹ آئی ہے، صرف 3 میں سے 1۔
اسکول تک فعال سفر مارچ 2010، گرین کمیونٹیز کینیڈا کے ساتھ پیسے اور وقت کی بچت کرنا

گریڈ 3-1 میں طلبا سائیکل چلانے، پیدل چلنے، پہیہ دار گاڑی چلانے اور رولنگ کے بارے میں جسمانی طور پر فعال رہنے کے وسائل کی حیثیت سے معلومات حاصل کرتے ہیں۔ محفوظ طرز عمل، جیسے کہ اسکول سے آنے اور جانے کے لیے معمولات کی منصوبہ بندی کرنا، سفر کرتے وقت سلامتی پر غور کرنا، اور مناسب طور پر فٹ آنے والا ہیلمیٹ پہننا شامل ہیں۔ گریڈ 4-6 میں، طلبا جوکھم کا تخمینہ لگانے اور محفوظ فیصلے لینے کی اپنی صلاحیت کا فروغ کرتے ہیں، اور ساتھ ہی اپنے آپ کو اور دوسروں کو محفوظ رکھنے کے طریقوں کی مشق کرتے ہیں۔

بڑے طلبا کیا سیکھتے ہیں؟

طلبا گریڈ 7 اور 8 میں سلامتی کے بارے میں معلومات حاصل کرنا جاری رکھتے ہیں جس میں سائیکل چلانے، پیدل چلنے اور پہیہ دار گاڑی چلانے کے ساتھ اس بارے میں اہم مثالیں فراہم کی گئی ہیں کہ اسکول سے آنے اور جانے وقت یا تفریحی وسائل استعمال کرتے وقت کیسے جسمانی طور پر فعال اور محفوظ رہنا ہے۔ گریڈ 9-12 میں، سائیکل چلانا اور فعال نقل و حمل کی دیگر شکلوں کا استعمال اکثر و بیشتر ان طریقوں کی مثال دینے کے لیے ہوتا ہے کہ ذاتی فٹنس کیسے حاصل کرنا ہے اور اپنی پوری زندگی میں جسمانی سرگرمیوں میں شرکت کو کیسے جاری رکھنا ہے۔

فعال نقل و حمل کی حمایت کرنا

والدین اور اسکول مل کر بچوں کو محفوظ اور فعال رکھ سکتے ہیں۔ والدین مندرجہ ذیل طریقے سے فعال نقل و حمل کی حمایت کر سکتے ہیں:

5 کیلو میٹر تک کی دوری دروازے سے دروازے تک سائیکل کے ذریعہ کار کے مقابلے زیادہ جلدی سے طے ہو جاتی ہے۔ فضائی آلودگی اور فعال نقل و حمل، 2002، ہیلتھ کینیڈا

- پیدل چلنے، سائیکل چلانے، پہیہ دار گاڑی چلانے اور رولنگ کرنے کے مواقع فراہم کرکے
- اس بات کو یقینی بنا کر کہ سائیکل چلاتے وقت یا اسکیٹنگ یا برف گاڑی پر پھسلنے وقت ان کے بچے محفوظ طریقہ کار کی تعمیل کریں، جیسا کہ صحیح طور پر فٹ ہیلمیٹ پہننا جو کسی تسلیم شدہ سیفٹی اسٹنڈرڈ ایسوسی ایشن کے ذریعہ تصدیق شدہ ہو
- رول ماڈل (مثالی نمونہ) کے طور پر کام کرکے اور ہمیشہ خود محفوظ طریقے کار کی تعمیل کرکے
- اسکول، دفتر یا رضاکارانہ ملازمت پر جانے کے لیے اور اہل خانہ کی تفریح کے لیے سائیکل چلانے/پیدل چلنے/پہیہ دار گاڑی چلانے/رولنگ کرنے کے محفوظ راستے تلاش کرکے
- دیگر والدین کے ساتھ ایک واکنگ اسکول بس کا انتظام کرکے
- فعال نقل و حمل کی حمایت کرنے کے لئے وسائل یا پروگرام کے بارے میں اسکول یا پبلک ہیلتھ ڈپارٹمنٹ سے جانکاری حاصل کرکے

مزید معلومات

- « "اسکول کے لیے فعال اور محفوظ راستہ" ایک کمیونٹی پر مبنی پیش قدمی ہے جو ہوا کی آلودگی اور ماحولیات کی تبدیلی سے متعلق کارروائی کرتے ہوئے اسکول سے آنے جانے، صحت کے مسائل کا ازالہ کرنے، جسمانی سرگرمی اور ٹریفک سلامتی کے مسائل کا ازالہ کرنے کے لیے فعال نقل و حمل کے استعمال کو فروغ دیتی ہے۔ <http://www.saferoutestestoschool.ca>
- « سبھی عمر کے سائیکل سواروں کے لیے راستے کے ضوابط، ہیلمیٹ کی معلومات اور سلامتی کی ہدایات کے لیے، مندرجہ ذیل سائٹ ملاحظہ فرمائیں: <http://www.mto.gov.on.ca/english/safety/pdfs/cycling-skills.pdf>
- « بچوں سے متعلق محفوظ سائیکلنگ کی رہنمائی کے لیے، سائیکل پر سواری کے مشورے اور سائیکل کے آلات سے متعلق معلومات اور روڈ کے ضوابط کے لیے، مندرجہ ذیل سائٹ ملاحظہ فرمائیں: <http://www.mto.gov.on.ca/english/safety/pdfs/young-cyclist-guide.pdf>
- « Ophea (ماضی میں اونٹاریو فزیکل اینڈ ہیلتھ ایجوکیشن ایسوسی ایشن) سلامتی سے وابستہ متعدد وسائل فراہم کرتی ہے۔ یہ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر پائے جا سکتے ہیں www.safety.ophea.net۔ پیدل چلنے والے، سائیکل سوار، ان لائن اسکیٹنگ کرنے اور اسکیٹ بورڈ سلامتی کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اور دیگر نقل و حمل سے متعلق سلامتی کی ہدایات کے لیے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر Ophea کے اونٹاریو راستوں کی سلامتی کے وسائل یہاں ملاحظہ کریں <http://www.ontarioroadsafety.ca>
- « اونٹاریو کے #cycleON لائحہ عمل سے متعلق مزید معلومات کے لیے ملاحظہ فرمائیں <http://www.mto.gov.on.ca/english/publications/ontario-cycling-strategy.shtml>