

SAFE ROUTES PHILLY

Đi bộ An toàn Gần Dòng xe cộ

Tờ Lời khuyên dành cho Phụ huynh/Người chăm sóc của Học sinh Mẫu giáo và Lớp Một

Những đi ề u quan trọng mà trẻ em ở độ tuổi này cần bi ết để đi bộ an toàn gần dòng xe cộ:

1. Luôn đi bộ với người lớn. Có thể đi bộ cùng anh chị nhưng chỉ khi anh chị có trách nhiệm và được phụ huynh hoặc người chăm sóc cho phép.
2. Dòng xe cộ là ô tô, xe buýt, xe tải, xe đạp và các phương tiện khác đang di chuyển trên đường.
3. Vĩa hè là nơi an toàn để đi bộ tránh xa dòng xe cộ.
4. Nếu không có vĩa hè, hãy đi bộ ở bên đường, đối diện với dòng xe cộ để bạn có thể nhìn thấy ô tô đang chạy về phía mình.
5. Thực hành hành vi an toàn khi đi bộ gần dòng xe cộ. Điều này có nghĩa là không xô đẩy, chạy, hoặc chơi đùa.
6. Hãy cẩn thận ở các đường lái xe và ngõ hẻm. Dừng lại, quan sát và nghe xem có ô tô đang di chuyển không trước khi sang đường.
7. Chọn quần áo để mọi người dễ nhìn thấy bằng cách mặc quần áo sáng màu hoặc màu sáng khi bạn đi bộ vào ban đêm hoặc trong điều kiện ánh sáng yếu. Chất liệu phản quang và đèn pin cũng có thể giúp người lái xe nhìn thấy bạn vào ban đêm hoặc khi thời tiết xấu.

Bạn có bi ết?



Trẻ em có khả năng hiểu và đưa ra quyết định về những thay đổi an toàn của mình khi các em lớn lên và phát triển.

Cuối cùng thì phụ huynh/người chăm sóc phải đưa ra quyết định khi nào con em họ có thể đi bộ mà không có người giám sát. Nghiên cứu cho thấy rằng phụ huynh có xu hướng đánh giá quá cao khả năng đi bộ và sang đường an toàn của con em mình và cho thấy rằng trẻ em ở mẫu giáo và lớp một gặp khó khăn khi:

- ✓ Kiểm chế cảm xúc bốc đồng và tập trung
- ✓ Đánh giá khi nào là an toàn để sang đường
- ✓ Duy trì tập trung vào một nhiệm vụ, chẳng hạn như sang đường an toàn
- ✓ Hiểu sự khác biệt giữa sang đường an toàn và không an toàn



Xin nhớ: Mặc dù bạn có thể nhanh chóng bi ết lúc sang đường an toàn hoặc thực hiện các hành vi khác của người đi bộ, nhưng con bạn có thể không bi ết hoặc hiểu tại sao lại an toàn. Giúp các em hiểu và học các hành vi an toàn của người đi bộ bằng cách thực hành mỗi khi bạn đi bộ gần hoặc xung quanh dòng xe cộ.



Thực hành tại Nhà

Cách tốt nhất để trẻ em học là lặp lại các kỹ năng đi bộ an toàn với người lớn.

Thông điệp An toàn: Trẻ em từ 5-7 tuổi vẫn đang học cách đi bộ an toàn. Các em phải luôn đi cùng người lớn hoặc anh chị có trách nhiệm trong khi đi bộ.

Cùng con em bạn đi bộ quanh khu phố, đặc biệt là đến những địa điểm mà các em thích như công viên, trường học, hoặc nhà bạn bè. Nhắc các em đi bộ an toàn không được chạy, xô đẩy hoặc chơi đùa.

Hãy hỏi con em bạn:

» Đi bộ ở đâu là an toàn nhất?

- ✓ Trên vỉa hè

Luyện tập xác định những nơi an toàn để đi bộ trong trường hợp có vỉa hè.

» Con sẽ làm gì nếu không có vỉa hè?

- ✓ Đi bộ ở phía bên trái của đường phố đối diện với dòng xe cộ để con có thể nhìn thấy những người lái xe đang đi về phía mình.

- ✓ Luyện tập xác định những nơi an toàn để đi bộ ở nơi không có vỉa hè.

» Con sẽ làm gì nếu đường lái xe hoặc ngõ hẻm cắt ngang đường con đang đi bộ?

- ✓ Dừng lại và quan sát bên trái và bên phải để chắc chắn rằng không có ô tô đang chạy tới trước khi băng qua.

» Làm cách nào con có thể giúp người lái xe nhìn thấy con dễ dàng hơn khi con đi bộ vào ban đêm?

- ✓ Mặc quần áo sáng màu hoặc phản quang, hoặc mang theo đèn pin.

Thực hành các kỹ năng đi bộ an toàn mỗi khi bạn cùng con đi bộ bên ngoài. Bạn là hình mẫu quan trọng nhất của con em bạn. Trẻ em học bằng cách quan sát người khác, vì vậy thực hành các hành vi đi bộ an toàn là cách tốt nhất để dạy những kỹ năng quý báu này.



Nhìn vào tranh, hãy hỏi con em bạn xem các trẻ em này trông có giống như đang thực hành kỹ năng đi bộ an toàn không.

Yêu cầu các em giải thích tại sao không và các trẻ em này nên làm gì khác đi.



Hãy nhớ rằng kỉ niệm thức không phải lúc nào cũng chuyển thành hành vi. Đảm bảo rằng con em bạn đã sẵn sàng cho bước tiếp theo trong

quá trình học cách đi bộ an toàn bằng cách luyện tập các kỹ năng đi bộ an toàn tại nhà!

SAFE ROUTES PHILLY

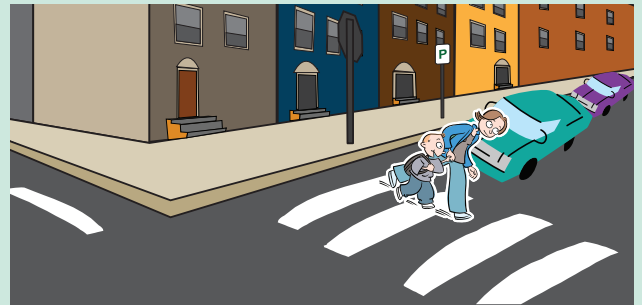
Sang Đường An toàn

Tờ Lời khuyên dành cho Phụ huynh/Người chăm sóc của Học sinh Mẫu giáo và Lớp Một

Những đi ể u quan trọng mà trẻ em ở độ tuổi này cần bi ể t v ề việc sang đường an toàn:

1. **Tìm một người lớn** để sang đường cùng. Cha mẹ, ông bà, cô chú, người bảo vệ sang đường của trường, hoặc thậm chí là anh chị bi ể t cách sang đường có thể giúp bạn thực hành sang đường an toàn.
2. **Xác định những nơi an toàn** để sang đường ở nơi không có vật chắn tầm nhìn. Vật chắn tầm nhìn là những thứ như ô tô đang đậu và thùng rác khi ể n bạn khó quan sát phương tiện giao thông đang đi tới.
3. **Dừng lại** ở mép đường hoặc l ề đường.
4. N ế u bạn phải sang đường ở nơi có vật chắn tầm nhìn, chẳng hạn như ô tô đang đậu, hãy cẩn thận di chuyển đến mép vật chắn đó để quan sát dòng xe cộ. Đây được gọi là **Mép đường Thứ hai**.
5. **Quan sát và nghe** phương tiện giao thông ở mọi hướng. Nhìn sang trái, sang phải, rồi lại sang trái.
6. **Chờ** cho đến khi không có phương tiện giao thông nào đi đến. Sau đó bắt đầu sang đường.
7. **Đi thẳng sang đường** và duy trì quan sát xung quanh để xem có phương tiện giao thông không. Đi bộ; chứ không chạy hoặc chơi đùa khi sang đường.

Bạn có bi ể t?



Trẻ em có khả năng hiểu và đưa ra quy ể t định v ề những thay đổi an toàn của mình khi các em lớn lên và phát triển.

Cuối cùng thì phụ huynh/người chăm sóc phải đưa ra quy ể t định khi nào con em họ có thể đi bộ mà không có người giám sát. Nghiên cứu cho thấy rằng phụ huynh có xu hướng đánh giá quá cao khả năng đi bộ và sang đường an toàn của con em mình và cho thấy rằng trẻ em ở mẫu giáo và lớp một gặp khó khăn khi:

- ✓ Kì ể m ch ể cảm xúc bốc đồng và tập trung
- ✓ Đánh giá khi nào là an toàn để sang đường
- ✓ Duy trì tập trung vào một nhiệm vụ, chẳng hạn như sang đường an toàn
- ✓ Hiểu sự khác biệt giữa sang đường an toàn và không an toàn



Xin nhớ: Mặc dù bạn có thể nhanh chóng bi ể t lúc sang đường an toàn hoặc thực hiện các hành vi khác của người đi bộ, nhưng con bạn có thể không bi ể t hoặc hiểu tại sao lại an toàn. Giúp các em hiểu và học các hành vi an toàn của người đi bộ bằng cách thực hành mỗi khi bạn đi bộ gần hoặc xung quanh dòng xe cộ.



Thực hành tại Nhà

Cách tốt nhất để trẻ em học là lặp lại các kỹ năng đi bộ an toàn với người lớn.

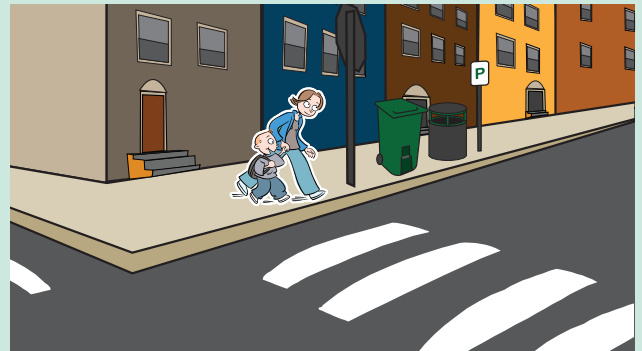
Thông điệp An toàn: Trẻ em từ 5-7 tuổi vẫn đang học cách đi bộ an toàn. Các em phải luôn đi cùng người lớn hoặc anh chị có trách nhiệm trong khi đi bộ.

Cùng con em bạn đi bộ quanh khu phố, đặc biệt là đến những địa điểm mà các em thích như công viên, trường học, hoặc nhà bạn bè.

» **Thực hành sang đường an toàn.** Giúp con em bạn tìm một nơi an toàn để sang đường. Hãy thử nói to các bước khi bạn sang đường cùng nhau:

1. **Tìm một người lớn** để sang đường cùng.
2. **Xác định những nơi an toàn** để sang đường ở nơi không có vật chắn tầm nhìn. Vật chắn tầm nhìn là những thứ như ô tô đang đậu và thùng rác khiến bạn khó quan sát phương tiện giao thông đang đi tới.
3. **Dừng lại** ở mép đường hoặc lề đường.
4. Nếu bạn phải sang đường ở nơi có vật chắn tầm nhìn, chẳng hạn như ô tô đang đậu, hãy cẩn thận di chuyển đến mép vật chắn đó để quan sát dòng xe cộ. Đây được gọi là **Mép đường Thứ hai**.
5. **Quan sát và nghe** phương tiện giao thông ở mọi hướng. Nhìn sang trái, sang phải, rồi lại sang trái.
6. **Chờ** cho đến khi không có phương tiện giao thông nào đi đến. Sau đó bắt đầu sang đường.
7. **Đi thẳng sang đường** và duy trì quan sát xung quanh để xem có phương tiện giao thông không. Đi bộ; chứ không chạy hoặc chơi đùa khi sang đường.

Thực hành các kỹ năng đi bộ an toàn mỗi khi bạn cùng con đi bộ bên ngoài. Bạn là hình mẫu quan trọng nhất của con em bạn. Trẻ em học bằng cách quan sát người khác, vì vậy thực hành các hành vi đi bộ an toàn là cách tốt nhất để dạy những kỹ năng quý báu này.



Nhìn vào tranh, yêu cầu con em bạn xác định nơi một người nên sang đường.

Yêu cầu các em chỉ vào khu vực an toàn để sang đường.

Yêu cầu các em chỉ vào mép đường.

Yêu cầu các em chỉ cho bạn cách các em sẽ sang đường theo đường thẳng.



Hãy nhớ rằng kiến thức không phải lúc nào cũng chuyển thành hành vi. Đảm bảo rằng con em bạn đã sẵn sàng cho bước tiếp

theo trong quá trình học cách đi bộ an toàn bằng cách luyện tập các kỹ năng đi bộ an toàn tại nhà!

SAFE ROUTES PHILLY

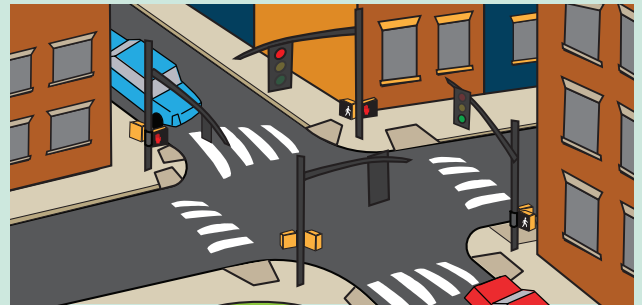
Sang đường An toàn ở Giao lộ

Tờ Lờ khuyên dành cho Phụ huynh/Người chăm sóc của Học sinh Mẫu giáo và Lớp Một Grade

Những điều quan trọng mà trẻ ở độ tuổi này cần biết về việc sang đường an toàn ở giao lộ:

1. Luôn sang đường ở giao lộ cùng với người lớn hoặc anh chị. Tìm lối đi qua đường bất cứ khi nào có thể.
2. Dừng lại ngay khi bạn đến mép giao lộ hoặc đường lái xe. Nếu có dốc thoải trên lề đường, hãy dừng lại ở mép vỉa hè trước khi đến dốc thoải.
3. Quan sát các biển báo và tín hiệu để biết khi nào đến lượt mình sang đường.
4. Chấp hành tín hiệu dành cho người đi bộ. Chỉ sang đường nếu đèn "Đi bộ" màu trắng bật sáng.
5. Nếu không có tín hiệu dành cho người đi bộ, hãy **quan sát màu của tín hiệu giao thông** dành cho ô tô đang di chuyển cùng chiều mà bạn muốn sang đường. Nếu đèn xanh bật sáng, bạn được phép sang đường.
6. Chờ người lớn quyết định thời điểm an toàn để sang đường.
7. **Quan sát và nghe dòng xe cộ:** Trước khi sang đường, luôn dừng lại và nhìn sang trái, sang phải, rồi lại sang trái, sau đó nhìn phía trước và phía sau để xem có ô tô đi đến từ các hướng khác trong giao lộ không.
8. Sang đường nhanh chóng và an toàn.

Bạn có biết?



Trẻ em có khả năng hiểu và đưa ra quyết định về những thay đổi an toàn của mình khi các em lớn lên và phát triển.

Cuối cùng thì phụ huynh/người chăm sóc phải đưa ra quyết định khi nào con em họ có thể đi bộ mà không có người giám sát. Nghiên cứu cho thấy rằng phụ huynh có xu hướng đánh giá quá cao khả năng đi bộ và sang đường an toàn của con em mình và cho thấy rằng trẻ em ở mẫu giáo và lớp một gặp khó khăn khi:

- ✓ Kiềm chế cảm xúc bốc đồng và tập trung
- ✓ Đánh giá khi nào là an toàn để sang đường
- ✓ Duy trì tập trung vào một nhiệm vụ, chẳng hạn như sang đường an toàn
- ✓ Hiểu sự khác biệt giữa sang đường an toàn và không an toàn



Xin nhớ: Mặc dù bạn có thể nhanh chóng biết lúc sang đường an toàn hoặc thực hiện các hành vi khác của người đi bộ, nhưng con bạn có thể không biết hoặc hiểu tại sao lại an toàn. Giúp các em hiểu và học các hành vi an toàn của người đi bộ bằng cách thực hành mỗi khi bạn đi bộ gần hoặc xung quanh dòng xe cộ.



Thực hành tại Nhà

Cách tốt nhất để trẻ em học là lặp lại các kỹ năng đi bộ an toàn với người lớn.

Thông điệp An toàn: Trẻ em từ 5-7 tuổi vẫn đang học cách đi bộ an toàn. Các em phải luôn đi cùng người lớn hoặc anh chị có trách nhiệm trong khi đi bộ.

Cùng con em bạn đi bộ quanh khu phố, đặc biệt là đến những địa điểm mà các em thích như công viên, trường học, hoặc nhà bạn bè. Tìm một tuyến đường có giao lộ. Xem liệu bạn có thể tìm thấy các giao lộ có lối đi qua đường và tín hiệu giao thông dành cho người đi bộ không.

Hãy hỏi con em bạn:

» Cách nhìn sang trái, sang phải, rồi lại sang trái, phía trước và phía sau.

- ✓ Đầu tiên nhìn sang trái. Nếu u không có ô tô nào đi tới, hãy nhìn sang phải. Nếu u không có ô tô nào đi tới, hãy nhìn sang trái.
- ✓ Sau đó, nếu u không có ô tô nào, hãy kiểm tra phía sau và phía trước xem có ô tô đến từ các hướng khác trong giao lộ không. Nếu u vẫn không có ô tô, hãy đi bộ chậm rãi qua giao lộ.

» Ai là người quyết định thời điểm an toàn để sang đường?

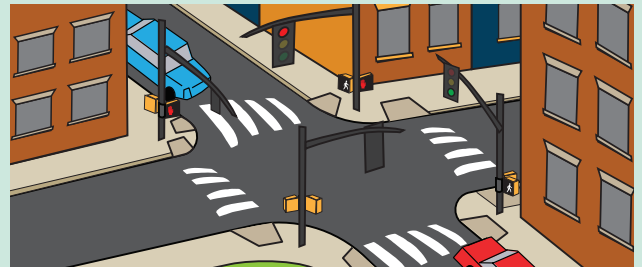
- ✓ Chỉ người lớn đi cùng con mới có thể quyết định thời điểm an toàn sang đường. Đèn dừng và tín hiệu dành cho người đi bộ có thể cung cấp nhắc nhở khi đến lượt con sang đường, nhưng không phải lúc nào người lái xe cũng chấp hành quy tắc, vì vậy, điều quan trọng là phải để người lớn giúp con quyết định khi nào an toàn để sang đường.

» Thực hành sang đường ở giao lộ trong khu phố của bạn.

- ✓ Nói to các bước (nhìn sang trái, sang phải, rồi lại sang trái, nhìn phía trước và phía sau). Đảm bảo rằng con em bạn có thể xác định các tín hiệu/biển báo và ý nghĩa của chúng.
- ✓ Tín hiệu "Đi bộ" có màu trắng và có hình một người đang đi bộ.

- ✓ Tín hiệu "Không Đi bộ" có màu đỏ và có hình một bàn tay.
- ✓ Không phải tất cả các giao lộ ở Philadelphia đều có tín hiệu dành cho người đi bộ. Giúp con bạn tập luyện quan sát các tín hiệu giao thông để biết khi nào nên sang đường. Nếu u đèn xanh bật sáng cho ô tô đi cùng chiều u bạn muốn sang đường, bạn được phép đi bộ sang đường.

» Nhắc lại các bài học mỗi khi bạn có cơ hội!



Nhìn vào tranh, yêu cầu con em bạn xác định có bao nhiêu hướng phương tiện giao thông có thể đi đến.

Yêu cầu trẻ giải thích sự khác biệt giữa hai tín hiệu giao thông và ý nghĩa của chúng. Trên tín hiệu dành cho người đi bộ, tín hiệu "Đi bộ" màu trắng có nghĩa là đến lượt bạn. Tín hiệu "Không Đi bộ" màu đỏ có nghĩa là không được bước vào giao lộ.



Hãy nhớ rằng kiến thức không phải lúc nào cũng chuyển thành hành vi. Đảm bảo rằng con em bạn đã sẵn sàng cho bước tiếp theo trong quá trình học cách đi bộ an toàn bằng cách luyện tập các kỹ năng đi bộ an toàn tại nhà!