

5 Δεκεμβρίου 2016

## Οργανώστε μια ημερήσια εκδρομή στο δάσος

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Είστε γονιός και σας αρέσει το δάσος. Θα θέλατε να πάρετε μαζί σας τα παιδιά,

αλλά πιστεύουν ότι η πεζοπορία είναι κουραστική και βαρετή. Πώς θα τα πείσετε να δοκιμάσουν έναν περίπατο και να απολαύσουν την ύπαιθρο όσο κι εσείς;

Αφήστε τα παιδιά να βοηθήσουν στον προγραμματισμό

Δώστε μερικές επιλογές για περιπάτους κι εκείνα θα διαλέξουν ποιον θα ακολουθήσετε. Η συμμετοχή των παιδιών στην επιλογή, τα βοηθά να σκεφτούν τι θέλουν να κάνουν αντί η δραστηριότητα να τους επιβάλλεται με το ζόρι. Αφήστε τα παιδιά να προσκαλέσουν έναν φίλο ή μια φίλη. Το δάσος είναι πιο διασκεδαστικό με παρέα. Όσο πιο πολλοί, τόσο το καλύτερο.

Κάντε διασκεδαστική τη διαδικασία προετοιμασίας

Ένα ακόμη κομμάτι της στρατηγικής είναι να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να κοιτάξουν τους χάρτες και να επιλέξουν τον προορισμό. Ακόμη, αφήστε τα παιδιά να επιλέξουν το σνακ τους και να ετοιμάσουν τα πράγματα που θα πάρουν μαζί τους, βεβαιωθείτε, όμως, ότι δεν είναι πολύ βαριά, καθώς τίποτα δεν μπορεί να καταστρέψει μια πεζοπορία όσο μια βαριά τσάντα. Βοηθήστε τα να επιλέξουν τα κατάλληλα ρούχα και παπούτσια και τους δείχνει πώς να χρησιμοποιούν διάφορα εξαρτήματα, όπως μια πυξίδα ή ένα κουτί πρώτων βοηθειών.

Η σημασία των σνακ και του νερού

Επιλέξτε φρούτα, ξηρούς καρπούς και σάντουιτς. Κάντε συχνές στάσεις για να κολατσίσουν και να πιουν πολύ νερό. Το πολύ νερό είναι απαραίτητο για την ενυδάτωση του οργανισμού. Επειδή το νερό είναι βαρύ, αφήστε τα παιδιά να κουβαλήσουν από ένα μπουκαλάκι, ενώ ενώ εσείς κουβαλήστε τα μεγαλύτερα παγούρια.

Βοηθήστε τα παιδιά να ενθουσιαστούν

Κάντε συχνά διαλείμματα για να θαυμάσετε το τοπίο. Οι στάσεις για να απολαύσετε τη θέα βοηθούν τα παιδιά να εκτιμήσουν τη φύση, να δουν το φως να παιχνιδίζει μέσα από τις φυλλωσιές των δέντρων και να συγκρατήσουν τις μυρωδιές του δάσους. Οι συναντήσεις με ενδιαφέροντα πράγματα παρακινούν τα παιδιά να έχουν τα μάτια τους ανοιχτά για την επόμενη έκπληξη που μπορεί να τα περιμένει λίγα μέτρα πιο κάτω.

Να είστε υποστηρικτικοί και θετικοί

Τα παιδιά μπορούν να κουραστούν εύκολα, γι' αυτό βεβαιωθείτε ότι ο ρυθμός σας δεν τα εξαντλεί ή τα εκνευρίζει.

Αφήστε τα παιδιά να καθορίσουν τον ρυθμό και προχωρήσουν χαλαρά Αν τα παιδιά

αισθάνονται δυνατά και θέλουν να πιέσουν τον εαυτό τους, αφήστε τα να το κάνουν. Το σημαντικό είναι η εμπειρία που θα αποκομίσουν τα παιδιά, γι' αυτό προσπαθήστε να είστε πάντα υποστηρικτικοί και θετικοί απέναντί τους. Τι γίνεται, όμως, αν το παιδί σας βαρεθεί και αρχίσει να γκρινιάζει; Ακούστε το προσεκτικά και προσπαθήστε να καταλάβετε για ποιον λόγο προέκυψε η γκρίνια, αντί να το πιέσετε να συνεχίσει τον περίπατο. Τα παιδιά θέλουν να τα ακούμε. Οι γονείς οφείλουν να είναι έτοιμοι να διακόψουν μια πεζοπορία νωρίτερα. Αν πιέσετε τα παιδιά σας υπερβολικά, ίσως τα στρέψετε εναντίον της πεζοπορίας για πάντα.

Η πεζοπορία δεν είναι η μόνη δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε με τα παιδιά σας στο δάσος. Μπορείτε να παρατηρήσετε πτηνά, να κατασκηνώσετε, να κάνετε αναρρίχηση και πολλά ακόμη. Όποια δραστηριότητα κι αν επιλέξετε, μοιραστείτε με τα παιδιά σας τον ενθουσιασμό σας και επιτρέψτε τους να βοηθήσουν στην προετοιμασία. Πολύ σύντομα θα ανυπομονούν για νέες εξορμήσεις και θα σκέφτονται από μόνα τους ιδέες για δραστηριότητες.

**Πηγή:** [epithimies.gr](http://epithimies.gr)