



后院和户外

一起去户外走走！

亲子户外活动提示

无论是在探索森林 (Discovery Woods)、公园还是自家的后院，都能找到大自然的踪影。你不需要成为专家，也不必知晓所有问题的答案。探索大自然是件很简单的事情，比如说可以去观察一株从人行道的缝隙中破土而出的蒲公英。户外活动对孩子的发育和健康非常重要。让孩子自己选择户外探索活动，并在可接受的范围内去冒险，往往能给他们带来丰富而真实的学习体验。户外活动中能激发孩子对大自然的好奇心，并且有助于他们建立自信。



你可能会惊讶地发现，在你生活的城市中竟然还有自己从来都不知道的自然环境！查看你所在城镇的官网，了解当地的公园、步道或者自然保护区。

下面的一些建议能帮助家庭更加轻松自在地开展户外探索活动。

- **让孩子带路。**可以只探索一个地方！我们这些缺乏耐心的人往往会觉得这充满了挑战，但是只要给孩子们一些时间，让他们在一个地方专心地观察和倾听周围的世界，他们就能收获很多。如果全家人都能轻松自在地开展户外活动，孩子们也会更愿意探索外面的世界。
- **如果你想去徒步旅行，那就全家出动。**提前打印好地图，或者将地图下载到手机上。一起查看地图，并让孩子拿着地图。找出路标（也叫作记号），这些路标可以是在树上画的一些色块，也可以是钉在树上的标签。色块或标签对应于地图上的路径。鼓励孩子数数路标的个数，或者通过玩猜词游戏来寻找下一个路标。
- **感受五种感官。**围绕他们看到、听到、闻到和触摸到了什么进行提问。闭上眼睛，找一个地方静静地站一会儿。你能同时听到多少种声音？你能找到光滑的叶子、粗糙的树皮或柔软的苔藓吗？
- **在不同的季节前往同一个地方。**经常在同一个区域内徒步能让你有机会观察季节的变化。全家人一起探索户外世界时，可以聊一聊每个人都观察到了什么。
- **不要等到有“好”天气才出发。**孩子们天生喜欢在各种天气条件下外出，只要穿上合适的衣服，并得到允许，就没有任何问题。尽情感受雨天、雪天或者炎热潮湿天气时的不同和特别之处，这对儿童和大人学习和身体都有好处！户外玩耍可以培养对各种天气和亲近自然的终生热爱。



其他建议：穿着支撑性能良好且舒适的鞋子。多穿几层衣服，喷好防虫喷雾，并涂上防晒霜。记得一定要带上水！明确目的地，准备一张地图，可能的话，大致研究一下徒步可能需要多长时间。你最了解自己的孩子，准备一些孩子喜欢的零食，可以用来鼓励孩子坚持走下去。