



Thí Nghiệm Ở Sân Sau

Hãy Ra Ngoài! **Mẹo Để Ra Ngoài Trời với Trẻ Nhỏ**

Cho dù bạn đang tham quan Discovery Woods, một công viên, hay sân sau nhà bạn, thiên nhiên luôn ở xung quanh. Không cần phải là một chuyên gia hoặc có tất cả các câu trả lời. Khám phá thiên nhiên có thể đơn giản như quan sát một cây bồ công anh bung ra qua một vết nứt trên vỉa hè. Việc ra ngoài là rất quan trọng cho sự phát triển và sức khỏe của trẻ. Việc cho phép các em tự lựa chọn khám phá ngoài trời và chấp nhận rủi ro thoải mái, thường mang lại những trải nghiệm học tập chân thực, phong phú. Nó truyền cảm hứng tò mò về thế giới tự nhiên và giúp xây dựng sự tự tin.



Bạn có thể ngạc nhiên khi tìm thấy những không gian tự nhiên mà bạn chưa từng biết đến trong chính thị trấn của mình! Kiểm tra trang web của thị trấn để biết danh sách các công viên, lối đi bộ, hoặc khu bảo tồn.

Sau đây là một số đề nghị giúp các gia đình thoải mái hơn khi khám phá một không gian ngoài trời mới.

- **Làm theo sự dẫn dắt của con bạn.** Khám phá một chỗ cũng được! Việc này thường có thể có cảm giác thách thức đối với người lớn chúng ta thiếu kiên nhẫn, nhưng trẻ em sẽ được hưởng thời gian và không gian để ngồi xuống, quan sát và lắng nghe thế giới xung quanh. Cuối cùng các em sẽ chọn khám phá nhiều hơn khi cả gia đình trở nên thoải mái hơn khi ở ngoài trời.
- **Nếu đi bộ đường dài là mục tiêu của bạn, hãy bao gồm cả gia đình.** In bản đồ ra trước, hoặc tải bản đồ xuống điện thoại của bạn. Cùng nhau xem bản đồ; để con bạn cầm bản đồ. Xác định các điểm đánh dấu đường mòn, còn được gọi là điểm đánh dấu; đây là những mảnh màu được vẽ lên cây hoặc nhãn được đóng đinh vào cây. Màu sắc hoặc nhãn đề cập đến một con đường mòn trên bản đồ. Khuyến khích con bạn đếm các điểm đánh dấu đường mòn hoặc chơi trò săn tìm để tìm kiếm điểm đánh dấu tiếp theo.
- **Sử dụng cả 5 giác quan.** Đặt câu hỏi về những gì các em nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy và chạm thấy. Dành ra thời gian để đứng một chỗ và nhắm mắt lại. Bạn có thể nghe thấy bao nhiêu thứ cùng một lúc? Bạn có thể tìm thấy một chiếc lá nhãn, vỏ cây thô ráp, hoặc rêu mềm không?
- **Hãy đến cùng một địa điểm vào các mùa khác nhau.** Đi bộ đường dài ở cùng một khu vực có thể mang lại cơ hội quan sát sự thay đổi của các mùa. Nó là một cơ hội tốt để thảo luận về những quan sát mà cả gia đình nhìn thấy khi họ khám phá.
- **Đừng chờ thời tiết "tốt".** Trẻ em tự nhiên thích được ra ngoài trong mọi loại thời tiết, miễn là chúng được mặc quần áo phù hợp để ra ngoài trời và được phép khám phá. Việc tận hưởng những gì là khác biệt và đặc biệt về trời mưa, tuyết, hoặc thời tiết nóng ẩm cũng mang lại lợi ích về học tập và thể chất cho trẻ em và người lớn! Chơi ngoài trời xây dựng tình yêu suốt đời với mọi loại thời tiết và kết nối với thiên nhiên.



Mẹo Bổ Sung: Mang giày hỗ trợ và thoải mái. Mặc quần áo nhiều lớp, sử dụng thuốc xịt chống côn trùng và kem chống nắng. Nhớ mang theo nước! Biết bạn sẽ đi đâu, có bản đồ, và nghiên cứu đi bộ đường dài có thể mất lao lâu, nếu có thể. Bạn hiểu rõ con mình nhất, ăn vặt có thể là động lực hoàn hảo để tiếp tục di chuyển.