



## घर के पीछे और उससे परे

### चलो बाहर चलें! छोटे बच्चों के साथ बाहर घूमने के लिए टिप्स

चाहे आप डिस्कवरी वुड्स, किसी पार्क या अपने घर के पीछे जा रहे हों, प्रकृति चारों ओर है। विशेषज्ञ होने या सभी उत्तर होने की कोई जरूरत नहीं है। प्रकृति की खोज करना फुटपाथ की दरार से निकलते हुए सिंहपर्णी के पौधे को देखने जितना सरल हो सकता है। बाहर रहना बच्चों के विकास और स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। उन्हें बाहरी खोज का स्व-चयन करने और सुविधाजनक जोखिम लेने की अनुमति देने से अक्सर समृद्ध, प्रामाणिक सीखने का अनुभव प्राप्त होता है। यह प्राकृतिक दुनिया के बारे में जिज्ञासा पैदा करता है और आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद करता है।



आप अपने शहर में ऐसे प्राकृतिक स्थानों को पाकर आश्चर्यचकित हो सकते हैं जिनके बारे में आप कभी नहीं जानते थे! पार्क, पैदल रास्तों या संरक्षण क्षेत्रों की सूची के लिए अपने शहर की वेबसाइट देखें।

परिवारों को नई बाहरी जगह की खोज करने में अधिक सहजता देने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं।

- **अपने बच्चे के नेतृत्व को फॉलो करें।** किसी एक स्थान का अन्वेषण करना ठीक है! हम कम धैर्य वाले वयस्कों के लिए यह अक्सर चुनौतीपूर्ण लग सकता है, लेकिन बच्चों को आराम करने और अपने आस-पास की दुनिया को देखने और सुनने के लिए समय और स्थान से पुरस्कृत किया जाएगा। वे अंततः और अधिक खोज करना चुनेंगे क्योंकि पूरा परिवार बाहर अधिक आरामदायक हो जाएगा।
- **अगर लंबी पैदल यात्रा आपका लक्ष्य है, तो पूरे परिवार को इसमें शामिल करें।** समय से पहले एक मैप प्रिंट कर लें या अपने फोन पर डाउनलोड कर लें। मैप को एक साथ देखें, अपने बच्चे को मैप पकड़ने दें। निशान चिह्नों की पहचान करें, जिन्हें ज्वाला भी कहा जाता है; ये या तो पेड़ों पर रंगे गए रंग के नमूने हैं या पेड़ पर लगाए गए लेबल हैं। रंग या लेबल मैप पर एक निशान को संदर्भित करता है। अपने बच्चों को निशान मार्करों को गिनने या अगले मार्कर की खोज करने के लिए आई स्पाई खेलने के लिए प्रोत्साहित करें।
- **पांचों इंद्रियों को गले लगाएं।** वे जो देखते हैं, सुनते हैं, सूंघते हैं और छूते हैं उसके बारे में प्रश्न पूछें। एक स्थान पर खड़े होने और अपनी आंखें बंद करने के लिए समय निकालें। आप एक ही समय में कितनी चीजें सुन सकते हैं? क्या आप एक चिकनी पत्ती, खुरदरी छाल, या नरम काई पा सकते हैं?
- **विभिन्न मौसमों में एक ही स्थान पर जाएं।** उसी क्षेत्र में हाइकिंग करने से बदलते मौसम को देखने का मौका मिल सकता है। यह उन आब्जर्वेशन पर चर्चा करने का एक अच्छा अवसर है जो पूरा परिवार खोज करते समय देखता है।
- **"अच्छे" मौसम का इंतजार न करें।** बच्चे स्वाभाविक रूप से हर तरह के मौसम में बाहर रहना पसंद करते हैं, जब तक कि उन्हें बाहर जाने के लिए ठीक से कपड़े पहनाए जाएं और घूमने की अनुमति दी जाए। बरसात के मौसम, या बर्फीले मौसम, या गर्म और आर्द्र मौसम के बारे में जो कुछ अलग और विशेष है उसका आनंद लेना बच्चों और वयस्कों के लिए सीखने और शारीरिक लाभ भी है! बाहर खेलने से सभी प्रकार के मौसमों और प्रकृति से जुड़ाव के प्रति आजीवन प्रेम विकसित होता है।



**अतिरिक्त टिप्स:** सहायक, आरामदायक जूते पहनें। परतों में कपड़े पहनें, और बग स्प्रे और सनस्क्रीन का उपयोग करें। पानी लाना याद रखें! जानें कि आप कहां जा रहे हैं, एक नक्शा रखें और अगर संभव हो तो यात्रा में कितना समय लग सकता है, इस पर शोध करें। आप अपने बच्चे को सबसे अच्छी तरह जानते हैं, नाश्ता करना आगे बढ़ने के लिए उत्तम प्रेरणा हो सकता है।