

## لباس مناسب



مثل معروفی است که می‌گوید: آب و هوای نامناسب نداریم بلکه لباس نامناسب داریم. توجه به انتخاب لباس در طبیعت‌گردی با توجه به مسیر و میزان مشارکت کودک متفاوت است. حضور در پارک تنها به یک کفش مناسب و لباس مناسب فصل نیاز دارد که همین انتخاب در دشت و کوه و برف متفاوت خواهد بود.

از نخستین معیارهای انتخاب لباس مناسب راحتی و حفظ سلامت و امنیت بدن کودک است. کودک باید در کفش و لباس خود در زمان طبیعت‌گردی راحت باشد. بسیاری

از کفش‌های گاهی گران قیمت کودکان، مناسب طبیعت‌گردی و بالا رفتن از کوه یا دویدن و راه رفتن روی سنگ و خاک نیست. لزوماً زیبایی یک کفش نمی‌تواند نشان از مناسب بودن آن باشد اما خرید کفش مناسب برای کودکان که همواره در حال رشد هستند هم از نظر اقتصادی شاید برای تمام خانواده‌ها امکان‌پذیر نباشد و حتی از منظر مصرف‌گرایی هم درست نباشد. استفاده از کفش‌های دست دوم برای زمان طبیعت‌گردی گزینه‌ای مناسب است. انتخاب کفش دست دوم باعث می‌شود که

رها از نگرانی بابت خراب شدن کفش نو و زیبا باشید.

در اولین گام در انتخاب لباس به این مساله دقت کنید که با بودن در طبیعت، امکان زخمی شدن یا اتفاقاتی از این دست وجود دارد. با انتخاب آگاهانه می‌توانید میزان خطر این شرایط را پایین بیاورید. شلوارک و لباس آستین کوتاه مناسب طبیعت نیست. افتادن، آفتاب، نیش حشرات و خراش شاخه درختان همگی اتفاقاتی است که تنها با تغییر کمی در لباس قابل پیشگیری است.

برای فصول گرم، لباس‌های سبک و نخی مناسب‌تر است. همراه داشتن دمپایی و حوله سبک یا یک چفیه برای مواقع احتمالی آب بازی خوب است. همراه داشتن لباس یکدست را هم همواره در کوله مربوط به طبیعت‌گردی خود لحاظ کنید.

برای فصول سرد در نظر داشته باشید، پوشیدن یک پالتوی ضخیم و سنگین جلوی حرکت کودکان را می‌گیرد. در فصل سرما بهتر است لایه لایه لباس بپوشید، کودکان در زیر لباس خود از یک لباس نخی و جذب استفاده کنند و روی آن شلوار و لباس گرم و سپس کاپشن مناسبی را بپوشند، درباره لباس‌های پاییزه و زمستانه هم روال خرید یا استفاده از لباس‌های دست دوم برای طبیعت‌گردی انتخابی عقلانه خواهد بود. همچنین استفاده از بارانی و چکمه برای روزهای بارانی و برفی کمک‌کننده است و کودکان علاوه بر تجربه باران و برف، از سرما و خستگی هم در امان باشند.

## نگردی با کودکان دشت



بیدن در یک زمان شخص، خوردن مقدار مورد قبولی از غذا یا انجام فعالیت‌هایی که نه حیاطی دارد و نه بالکن بزرگی، تلاش می‌کنیم فرزندانمان را شاد و پرنشاط بپرورانیم، آنها آینده خود داشته باشند. در مقابل تمام این تلاش‌ها اما بسیار پیش آمده نتیجه مطلوبی و همیشه کلافه است و از شما طلب یک سرگرمی دارد. این در حالی است که وقتی از خانه رانید، با کمترین امکانات او سرگرم می‌شود، پرنشاط و سرحال در پی بازی‌هایی می‌رود که بیش از آن که از او بخواهید، شب به خواب می‌رود. این میزان تأثیر طبیعت روی کودکان بر می‌نماید گرفته شده است؟

## کوله طبیعت‌گردی



کوله طبیعت‌گردی می‌تواند شامل موارد حرفه‌ای باشد اما می‌توانیم ابتدا با اقلامی ساده مانند قمقمه، کیسه برای لباس‌های کثیف، کبریت، چاقوی سفری، سوت، قطب‌نما، ظرفی برای جمع‌آوری نمونه‌های گیاهی یا حشرات، لباس یکدست، دمپایی و حوله برای کودکان، خوراکی مقوی و زیرانداز سبک همراه باشد. همراه داشتن ذره‌بین هم در کوله کارکردهای جذابی خواهد داشت از درست کردن آتش تا دیدن دقیق‌تر نمونه‌های گیاهی یا جانوری.

در نظر داشتن کوله‌ای مختص کودکان و قرار دادن برخی وسایل در آن با توجه به توان بدنی و سن کودک می‌تواند ارزش مسؤولیت‌پذیری و اعتماد به نفس را در او پرورش دهد و کودک حس کند او نیز در این مسیر مسؤولیتی دارد و کار جدی را انجام می‌دهد.

## تغذیه

به آب به همراه داشته باشید، قمقمه یا شیشه‌های کوچکی را برای آب در نظر بگیرید. اگر بريد قمقمه دارید به این نکته توجه کنید که یا از جنس استیل مرغوب باشد یا جنس قمقه فاقد BPA باشد که عامل سرطان‌زا در پلاستیک است. در صورتی که محلی برای نگردی انتخاب کرده‌اید که آب یا چشمه‌ای دارد، به این نکته توجه کنید که لزوماً زلالی آب نهاده مناسب بودن آب برای آشامیدن نیست. هرچند این نکته نباید باعث وسواس و اما توصیه می‌شود برای نوشیدن آب چشمه یا رودی که در طبیعت به آن برمی‌خورید، کرده و سرچشمه را بررسی کنید. همچنین نوشیدن آب به طور مستقیم از منبع آب نمی‌شود بهتر است آب را در لیوان یا بطری شفاف جمع کنید سپس بنوشید. این مساله می‌شود اگر جانداری مانند زالو یا حشره دیگری در آب وجود داشت، شما متوجه آن بشوید. خوراکی‌های سبک مانند میوه، مغزها، نان و پنیر در مسافت‌های کوتاه برای تجدید قوا ننده است. به این نکته توجه کنید که پیش از شروع فعالیت، وعده غذایی مناسبی را باشید. همچنین احوالات کودکان را در دفعات نخست حضور در طبیعت رصد کنید تا حد شدن شرایط گرسنگی و خستگی، آنها را برای تجدید قوایی متوقف کرده سپس به ادامه دهید.