

多彩暑假 户外探趣

户外亲子活动种类多,助力孩子健康成长

□本刊记者 景庆霞

放假啦!怎样才能把暑假过得多姿多彩?那就参加一些有意思的户外亲子活动吧。本期,本刊记者总结多名户外达人的经验,为孩子们暑假户外活动支招儿。



关键词 探险

推荐户外项目:溯溪、野外定向

适合群体:高中生

高中生面临着高考的压力,平日学习紧张,户外活动相对较少。他们即将跨入大学校门,面对复杂的社会,他们需要顽强的意志和较强的生活能力。户外探险不仅能满足高中生的冒险欲望,而且能考验高中生的野外生存能力,让他们更加坚强、独立。

这个时节,溪水温度适宜,溯溪相对比较凉爽。沿着溪水逆流而上,参与者可以完全融入

大自然,或蹚水前行,或攀爬岩石,或相携相扶,一路享受自然美景。当到达终点时,那种征服自然、挑战自我的喜悦,绝对让人不虚此行。

野外定向是一项健康的智慧型户外活动,主要利用地图和指南针到达目的地,主要考查大家的方向感和野外生存能力,特别是考查迷向后临危不惧的应变能力。野外定向很适合一家三口一起行动,父母只是配角,让孩子担任主角,独立思考问题并解决问题。



关键词 锻炼

推荐户外项目:徒步、骑行

适合群体:初中生

初中生刚脱离小学阶段的幼稚,还没有感受到太大的压力,初中阶段其实更多需要的是坚持。一项合适的户外运动,对培养和锻炼他们锲而不舍的精神大有裨益。一些看似简单没有难度的户外活动,磨炼的就是他们的意志。

徒步,看似简单,实则锻炼的是全身。特别是这项运动基本上

没有难度,只要坚持就能到达终点,但正因为如此,有一部分缺乏韧性的初中生中途会停下来。这时,就需要旁边的父母多支持与鼓励,让孩子们坚持下来,直至终点。

骑行的道理也一样。骑行是一项相对比较舒缓的运动,能锻炼身体、增强体质、减轻压力,是一项健康的有氧运动。它同时考验的是意志,如果意志不坚决,稍感觉累,就会停下来。

关键词 体验

推荐户外项目:野营野餐、真人CS

适合群体:小学生

小学是孩子从懵然无知到有强烈求知欲的一个时期,他们更喜欢参与、体验,对课本上没有的自然知识更加感兴趣。一些体验型的户外项目难度与强度都不是很大,更适合小学生们去参与。特别是在钢筋水泥的城市中“禁锢”久了,小学生更需要五彩缤纷的大自然来丰富他们的生活。

野营野餐不同于小学生的日常生活。第一,有新鲜感,他们不

仅能观赏到许多也许从未见过的植物,寻找能饮用的水源,而且能学会就地取火,自己做简单的饭菜。第二,他们还能学会一些简单的野外生存技能,特别是晚上头枕大地、眼望星空的美好,绝对会让他们印象深刻。

真人CS是一项团体活动,因其趣味性强而颇受小学生的欢迎,我市多家青少年俱乐部都开展有这项活动。如果不想参加俱乐部,还可以几个家庭找一处空地,自愿组织。孩子们在活动中,既能领略团队精神,又能在竞争中增强自己的综合能力。



★国家AAAA级旅游景区 ★中原第一滑雪乐园

伏牛山7月消暑纳凉节

洛阳一日游18日已封团,19日火热报名继续,仅剩300席位,错过再等10年

自驾车 **9.9**元(一日游)

报团 **29**元(一日游)

坐缆车观八百里伏牛、戏高山平湖享风情浪漫,还有精彩纷呈的吃西瓜大赛。这一天保证让您玩得嗨、吃得美、凉快得劲歪歪!

(活动含景区门票、两段上行缆车、西鼎景区观光、参加吃西瓜大赛资格、导游服务、保险、往返空调豪华大巴)全市各大旅行社均可报名

咨询及报名热线: 60860598 62275769 64617576 60163318 60689711 64228880 景区地址: 栾川县石庙镇杨树坪村(县城西18公里)

