

参加亲子户外活动,对孩子成长有诸多益处

做好准备工作,不让探险变冒险



□洛报融媒记者 魏巍 文/图

到山里来一次10公里徒步越野,挑战孩子的极限;到地里刨红薯、花生,让孩子体验劳动的快乐……现在,越来越多的家长愿意带着孩子参加亲子户外活动,领略大自然的壮丽,磨炼孩子的意志。

亲子户外活动兴起的原因有哪些?参加亲子户外活动需要注意什么?连日来,记者进行了走访。

1 亲子户外活动受热捧 低龄儿童是主力

“小朋友的第一次12公里徒步,坚持下来了。”近日,市民赵女士在微信朋友圈发了一条动态,吸引了不少亲友点赞。

赵女士的儿子今年6岁,上小学一年级。最近,她发现亲子户外活动比较火,于是和孩子参加了一次,到济源沁龙峡景区徒步探险。“这条路线相对平坦,比较好走。”赵女士说,这次活动约有20组家庭参加。她的孩子在徒步过程中直喊累,最终在其他小朋友的鼓励下走完了全程。

市民孙女士的女儿今年5岁,在上幼儿园,母女俩已参加了多次亲子户外活动。“我是在网上关注到亲子户外活动的。”孙女士说,今年5月,母女俩与一些亲子家庭组团到宜阳县熊耳山徒步越野,走的是乡间小路,路程约5公里,孩子顽强地走完了全程。

记者走访发现,参加亲子户外活动的孩子年龄普遍较小,主要是幼儿园至小学低年级的孩子。家长多利用周末或中秋、国庆等假期出行,大家对亲子户外活动的评价颇高。



▲ 徒步越野

◀ 亲子户外活动,参与者众多

2 参加亲子户外活动后 孩子变得更加自信

亲子户外活动为何受青睐?记者了解到,这样的活动可以实现家长与孩子共同学习、共同玩耍,具有良好的沉浸式体验感。同时,通过寓教于乐的方式,既满足了孩子的学习和娱乐需求,也让家长感受到亲情的温暖和乐趣。

孙女士说,她家孩子所需要的户外锻炼时间,平时是满足不了的。带孩子出去走走,还有助于保护孩子的视力。她体验后发现,亲子户外活动的魅力远不止于此。孩子在户外徒步时学会了观察及了

解环境变化,学习了不少新知识,比如认识了各类树种、昆虫等。

“通过参加活动,孩子的身体素质更好了,最长能走13公里。”孙女士说,孩子变得更加自信,有了较强的社交欲望,学会了与小朋们分享。

赵女士说,带孩子参加亲子户外活动,在锻炼孩子身体的同时,也增进了她与之间的感情。“平时我和爱人工作忙,希望利用休息时间多陪伴孩子,让他的童年更加绚丽多彩。”赵女士说。

3 有的活动是家长自发组团 有的活动是专业户外机构组织

记者走访发现,大家参加亲子户外活动,既有家长自发组团模式,也有专业亲子户外活动机构组织的。

杨女士创建了一个“遛娃”交流群,在家长圈中小有名气。两年前,她带孩子到户外徒步游玩,起初只有两三名好友携孩子参加。从去年开始,越来越多的家长联系她,希望参与亲子户外活动。因此,她建立了“遛娃”交流群,每次组织亲子户外活动,都会把信息发到群里。

杨女士说,只要天气等条件允许,她每周都会组织活动,除了洛阳,他们还去过济

源、新乡等地方。“我们属于家长自发组团,通常会选择一些简单路线,邀请专业领队带队。”杨女士说。

“洛阳文旅市场火爆,在一定程度上带火了亲子户外活动。”河南兵之初亮剑少年户外特训营负责人王蒙说,为了让孩子们有更好的体验,他们除了组织徒步越野等常规户外活动,还与露营地、亲子农场等开展合作,邀请孩子们体验刨红薯、花生等,增加户外活动的多样性。自去年以来,他们累计组织了约80场亲子户外活动,共有4000余人次参与。

4 做好规划 很多意外是准备不足所致

参加亲子户外活动,安全问题不容忽视。市民孙女士说,她目睹过两次意外,一次是一名家长被马蜂蜇伤,还有一次是一个孩子不小心摔伤。

王蒙说,组织开展亲子户外活动,安全必须放在首位。他们要求领队必须拥有丰富的户外活动经验,掌握一定的急救知识。同时,他们选择的路线经过了事先踩点,出发前也会告知家长注意事项。

市神鹰救援队户外大队负责人张春莹认为,亲子户外活动是一项十分有益的活动,让孩子到大自然中去,学习课本上学不到的知识,有益于孩子的身心健康。

参加亲子户外活动,如何避免意外发生?“很多危险的出现是准备不足导致的。”张春莹建议,要做好规划,比如要提前了解天气预报、大致路况及携带急救药品等;要参加正规的亲子户外机构组织的活动,家长应注意查验领队的资质,选择成立时间长、信誉较好的机构;装备要齐全,尽量穿摩擦力较大的登山鞋,配登山杖,穿速干衣和冲锋衣,眼下是秋季,还要考虑穿抓绒衣或羽绒服,做好保暖。

“参加亲子户外活动,家长应首先考虑孩子的需求,不要选择路程过远、地势复杂险峻的路线。”张春莹说,到达活动地点后,不要让孩子脱离家长的视线,特别是在有水的地方,更应该注意。有条件的情况下,家长还可以给孩子配备电话手表、铃铛、口哨等。

张春莹说,对亲子户外活动的参与者来说,每一次参与都是一次探险,家长要注意,不能把探险变成冒险。探险与冒险最大的区别是,探险是有准备的,出发前要做好充分准备,将风险降至最低。