

# ПО ЛЕСАМ, ПО ДОЛАМ

Да здравствует долгожданное лето! Наши прогулки теперь не ограничены песочницей, скамейкой и тремя тополями городского дворика. Впереди дача, бабушкина деревня или дом отдыха. А это значит: встречи с полями, лесами, долами или даже горами! Но, чтобы прогулки на природе стали приятным развлечением, тщательно подготовьтесь к ним.



Долгие прогулки в первые дни по приезду предпринимать нельзя. Малыш должен акклиматизироваться: на это уйдет минимум 1–2 дня. С малышами 2–3-х лет ограничьтесь походами на соседнюю полянку, где можно расстелить одеяло и устроить пикник. Или проведите 1,5–2 часа в близлежащем лесу.

Большое Путешествие можно устроить на 2–3 часа – с перерывом на пикник. Учтите: малыш не способен долго идти ради того, чтобы просто прийти. Ему интересно не двигаться вперед, а рассматривать окружающий мир, останавливаясь, чтобы подобрать камешек, потрогать цветочек, поймать лягушку,

побежать за бабочкой. Так что имейте в виду: оптимизм и силы ребенка довольно быстро закончатся.

## Если долго по тропинке...

Чтобы малыши не уставали от монотонной ходьбы, идите... играя. Пусть это будет не просто путь в соседнюю деревню за молоком, а путешествие-приключение под кодовым названием «Мы идем спасти принцессу» или «Мы – геологи».

Малыши не способны долго идти только ради того, чтобы просто дойти: любая прогулка должна быть интересной и иметь конкретную цель.

Отправляйтесь в дорогу только при благоприятном прогнозе погоды. Если же вопреки оптимистичным обещаниям синоптиков непогода застала вас в середине пути, немедленно поворачивайте назад. Гроза может сильно испугать малыша. Не путешествуйте и в очень жаркие дни: дети гораздо быстрее взрослых устают от жары.

В горах с ребенком опасно предпринимать долгие прогулки. Лучше – несколько кратковременных выходов в течение дня. Особенно опасно подниматься в горы в преддверии грозы.





## Можно в Африку прийти?

Заблудиться вместе с малышом, даже недалеко от дома, очень неприятно. Всегда точно придерживайтесь намеченного маршрута. Не полагайтесь на инстинкт, пытайтесь сократить путь. Избегайте дорог, не отмеченных на карте. Хотя и отмеченные на карте могут быть заросшими, размытыми, преграждаться поваленными деревьями и просто вести в никуда. Так что не пытайтесь быть первопроходцем.

**В лесу.** Гуляя с ребенком около дачи, ходите только по тропинкам, которые знаете как свои пять пальцев.

**В горах.** Детей не рекомендуется поднимать на высоту более 1,5 тысячи метров. Избегайте узких троп, идущих по краю обрыва. У ребенка может закружиться голова, или же юный путешественник может потерять бдительность, слишком увлекшись своими открытиями. Обычно дети легко забираются наверх в гору, но вот спускаться по крутому склону им трудно. Избегайте каменистых и сильно нагретых солнцем мест, где известно, что водятся змеи. Если вам приходится пересекать подобную территорию, идите впереди ребенка и громко стучите палкой.

## Правила для малышей

**В лесу.** Не разрешайте ребенку сходить с тропы и углубляться в чащу. Если вы потеряли его из виду, сразу же остановитесь и позовите.

**В горах.** Запретите взбираться на каменистые склоны. Когда проход через такой участок неизбежен, предупредите ребенка об опасности и поднимайтесь, соблюдая осторожность. Без обсуждений запретите бросать камни. Не ходите по узким, крутым и неровным дорогам. Держитесь рядом, чтобы ободрить ребенка или помочь ему в случае необходимости.



## Правильная экипировка

Одежда и, самое главное, обувь должны быть подходящими для прогулки. Не берите ненужных вещей: налегке вы сэкономите силы. Не нагружайте и юного путешественника. Он может потребовать персональный рюкзачок – но тот должен быть практически пустым. И без игрушек малыш найдет, чем развлечь себя на природе.

Не забудьте про защиту от солнца: несколько раз в течение дня наносите на кожу малыша солнцезащитный крем. Дети, как правило, не любят носить панамки – так что следите за ними. Если ребенок «путешествует» в рюкзаке, защитите его от солнца специальным тентом.

Речная вода не годится для питья. А вода в горных источниках – чистая, но ледяная, и малыш может простудиться. Установите строгое правило: на природе пейте только принесенную с собой воду.

Сапоги подходят для прогулок по мокрому лесу, но долго в них малыш ходить не сможет, стельки начнут скатываться, сапоги – спадать. Даже в жаркую погоду в лесу руки и ноги ребенка должны быть защищены легкой рубашкой и брюками от

крапивы, острых веток и кустов. В лесу обязательно воспользуйтесь средством от насекомых. Наденьте на голову малыша косынку или панамку, чтобы защитить его от клещей.

В идеале чаду нужна непромокаемая и дышащая обувь, которая фиксируется на лодыжке и не спадает с ноги. Или сандалии, если вы гуляете по дороге в жару – чтобы ноги не вспотели. Возьмите с собой ветровку, куртку или дождевик на случай непогоды.

## Запас провизии

Воду возьмите в избытке, давайте ее малышу регулярно. Оставьте дома газированные напитки: они не утоляют жажду и в жару плохо переносят транспортировку. А от охлажденных напитков у малыша может заболеть живот. Ни в коем случае не берите в путешествие скоропортящиеся продукты. Возьмите: сок, фрукты, овощи (огурцы, апельсины, мандарины), сыр, батончики мюсли.





## Эх, путь-дорожка...

Если вы выбрались на прогулку большой компанией, идите один за другим. Один взрослый – впереди, чтобы просигнализировать о внезапном препятствии (упавшее дерево, преградившее дорогу, грязь, обвалы, колючие ветки...). Еще один взрослый замыкает вереницу: дети всегда должны быть на виду!

В деревне «городской» малыш получает уникальный шанс воочию увидеть коровок, козочек, лошадок, гусей и других чудесных животных, которых до этого он видел лишь на картинках. Позаботьтесь о безопасности встречи с этими «большими собачками». Домашние животные – это все-таки животные, и они непредсказуемы. Держитесь на безопасном расстоянии, не позволяйте малышу их гладить. Не кормите их без согласия хозяев. Дело не только в здоровье животных – благодарные четвероногие могут укусить кормящего. Около лошадей ведите себя спокойно, не бегайте и не кричите. Спереди лошадь может укусить, а сзади – лягнуть, так что обходить ее нужно сзади, на достаточном расстоянии, и быстро, но не бегом.

## Первая помощь

В дороге всегда есть опасность оцарапать руки о колючие ветви или поранить колени. Немедленно обработайте даже небольшую царапину. И успокойте малыша!

### **В вашей аптечке должны быть:**

- антисептик – даже небольшая ссадина может воспалиться
- средство от ушибов
- бактерицидный пластырь
- бинт, вата
- пинцет и игла – чтобы вытащить колючку или занозу (перед использованием обработайте их антисептиком)
- средство, нейтрализующее яд насекомых или змей