



СОВЕТИ ЗА ПЛАНИНАРЕЊЕ СО ДЕЦА

И нам не ни се совладани точките 100%, затоа што сè уште има плачки и кенкања доколку не примениме некои од следниве tips 😊

1. Не мора да го викате планинарење или искачување. Тогаш им се појавува слика како се на Еверест со смрзнати раце и нозе и се борат за живот 😊 Употребете некој помек збор, оставаме на вас 😊 или само кажете им да се облечат и дека ќе следи една супер авантура 😊
2. Облека. Ако сте на планина, никогаш не ги потценувајте временските услови или висината на самата планина. Никогаш. Најпрво, обезбедете им добри чевли, полувисоки за да им го штитат глуждот од повреда. Во било која спортска продавница ќе знаат да ве упатат какви да земете. Меки и водоотпорни. Не штедете на чевли, најважни се. Облекувајте ги во слоеви. Последниот слој нека биде тенка јакна што штити од ветер. Носете секогаш барем памучно капче или марама и ракавици. Долу практикуваме секогаш долги планинарски панталони (не мора да се планинарски специјални) ама и лето и зима носат долги. Горе и во зима знаат да ги соблечат сите слоеви и да се голи буквално 😊
3. Изберете интересна патека за почеток. Нека биде во некоја убава шума или покрај река.
4. Не брзајте, следете го нивното темпо и уживајте заедно.
5. Поставете цел, дали е тоа врв, некој убав поглед, убаво шума и сл. Да знаат дека треба да стигнат денес до „целта“ и дека таму ги чека преубав поглед, убаво, зелена ливада, шума со животинки, мезенце, чоколатце и сл.
6. Дајте им задачи и одговорности. Нека бидат одговорни за барање маркација на патеката, за ранците, за чистење лисја и гранки од патот, за користење џебен нож можеби за сецкање овошје (само доколку сметате дека се доволно големи за ова), нека бидат водичи, нека носат челна лампа, едноставно дајте им „работа“.
7. Раскажувајте за животинките кои живеат во таа шума, за видовите на растенија и дрвја, учете ги што е маркација, научете ги како да се однесуваат доколку се изгубат, што е компас и како се користи, дека на планина сите сме пријатели и се поздравуваме, си помагаме во невоља...
8. Понесете двоглед доколку имате и исто така не го заборавајте апаратот за супер фотки од кои ќе си направите албум од таа авантура. Дајте им да фотографираат 😊
9. Не зборавајте ужинки за надополнување на енергија- секогаш сме во мисла меѓу здрава и слатка ужинка, ама бираме здрава: црно чоколадо, овошје, бадеми, суво овошје, некои домашни барови или бомбици би биле супер.
10. Водичка - никако да не се дехидрирани, но и да не се препијат па да им „кљунка“ стомакот нагоре 😊



11. Земете некое нивно другарче кое сака да пешачи во природа или договорете се со пријатели, така е секогаш поинтересно.
12. Прва помош. Спреј против рани или убоди, завој, нешто за дезинфекција, нешто против алергија, фластер, нешто против комарци, мало огледалце...
13. Многу важна животна лекција - да не фрлаат отпадоци, раскажете им кои отпадоци се разградливи, а кои не. Отпадоците си ги носиме со себе. Дури понесете и ќеса, па соберете го и ѓубрето од некој кој ја нема научено лекцијата. Пофалете ги за тоа.
14. Понесете си малку мезенце за кога ќе стигнете до целта. Ќе бидат гладни како никогаш 😊 И тоа е супер мотивација, кога знаеш дека горе ќе се опуштиш, оптегнеш и дааа- ќе јадеш;))
15. Пофалете ги! Секое пристигнување до целта која и да е, е подвиг и успех за нив и за вас секако 😊
16. Ако вие како родители навистина уживате во прошетките или планинарењето зборувајте си секогаш гласно дека активностите на планина се вистински балсам на душата 😊