





## Советы для родителей маленьких туристов.

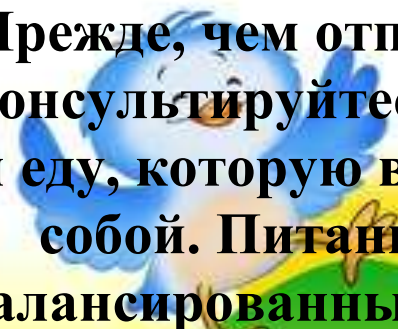


**Поход** – это замечательный способ сплотить семью, познакомить ребенка с «дикой» природой и научить его быть более самостоятельным, с другой стороны, это еще и довольно серьезное испытание и для малыша, и для родителей.

**Как пройдет поход, зависит во многом от вас.**


### *Несколько советов для родителей маленьких туристов:*



- Если ребенок идет в поход впервые, то лучшими сопровождающими для него будут мама и папа.
  - В поход с ребенком отправляйтесь в хорошо знакомой компании. Было бы неплохо, если бы помимо Вас там были родители с детьми. Тогда ребятам не будет скучно, а родителям будет проще распределять обязанности.
  - Прежде, чем отправиться в поход, проконсультируйтесь с врачом. Обсудите с ним еду, которую вы собираетесь взять с собой. Питание должно быть сбалансированным. Вместе с врачом
- 



**рассчитайте вес, который будет нести ребенок.**

- 
- **Оптимальная длительность для детских походов – 7-10 дней, до похода можно сделать несколько вылазок в лес на 1-2 дня.**
  - **Ответственно подходите к составлению списка вещей для похода. Не забудьте теплые вещи, одежду для купания, фонарик, медицинскую аптечку, защиту от дождя и комаров. Обсудите с ребенком, что бы ему хотелось еще взять с собой.**

## **Поход выходного дня**



**Воскресные походы доступны абсолютно всем, они служат не только отличным видом активного отдыха и физической тренированности, но и сплачивают семью, воспитывают в детях дисциплинированность, трудолюбие, отзывчивость и значительно укрепляют их здоровье.**

