

До училище или до градината...пеша

България е страна с красиви сезони много подходящи за дълги разходки из града или в парка. Често обаче, за тях не ни остава специално време. За да не се лишаваме от полезните разходки, можем да ги вмъкнем в ежедневните си задължения. Чудесен начин да прекараме малко повече време с детето си и същевременно да повървим за здраве е да заменим колата или градския транспорт с ходене пеш до училището или детската градина на малчугана. Сутрешните разходки са повече от приятни и освежаващи, особено сред обаяния в цветовете град. Вижте какви ползи могат да ви донесат те.



Време, прекарано с малчугана.



Ходенето е чудесно упражнение.



Полезно е и за околната среда.

Ако вие и детето ви все по-трудно намирате време за редовни спортни занимания, можете да компенсирате това с ходене. Редовните разходки тонизират и раздвижват тялото. Освен, че поддържат фигурата, редовните разходки имат и благотворно влияние върху мозъчната дейност. Сутрешното ходене пеша стимулира активността на мозъка и подобрява концентрацията.

Ако всяка сутрин предпочитате разходката пеша вместо да взимате колата си, вие подпомагате опазването на околната среда. Освен това, пешеходците дишат по-чист въздух от шофьорите, които приемат вредни газове от своята и чужди коли, докато шофират и в задръстванията.

Направете сутрешните разходки ваша традиция. Нека това е нещо, което правите заедно с детето си. Във вашето време до училище можете да разговаряте, споделяте, да се смеете и да обсъдите предстоящия ден. По пътя пийнете заедно чай, сок, хапнете нещо за закуска. Ще видите, че сутринта ще се превърне в любимата ви част от деня.



Споделяте разговаряте, смеете се.



Възможност да научите пътниите знаци.



Избягвате стреса



Спестявате време.

Разходките до училище са прекрасен начин да научите детето (а и себе си) на пътниите знаци и правилата за движение по пътищата. Така, когато дойде време то да се придвижва само из града, ще сте спокойни, че е наясно с правилата за безопасност. Обяснете му как да пресича и му покажете различни маршрути, улици. Опознайте града заедно и подобрете ориентацията. Така детето ще е подготвено, когато дойде време да се придвижва до различни точки без ваша помощ. Спестявате пари за билет или бензин. Това е полза, която не е за подценяване. Ако системно избирате да вървите пеша, наистина ще спестите от билет или бензин.

Според проучвания пешеходството е много по-малко стресиращо от шофирането. Вървейки пеш, вие снижавате нивата на стрес и напрежение, на които иначе излагате себе си още от сутринта. Шофирането, особено в пиковите часове, доказано повишава напрежението и изопва нервите.

Не при всички случаи, но много често ходенето пеша е най-бързият начин за придвижване. Ако училището на детето или работата ви са на голямо разстояние от дома, можете да използвате градски транспорт за част от придвижването си. Избягвайки задръстванията в пиковите часове, вие си спечелвате време за нещо друго по-приятно – например чаша кафе преди работа.