**GREMO Z OTROKI V PLANINE**

 Glavni cilj je pot sama. Ne bodite slabe volje, če ne dosežete vrha, pomembno je, da ste na svežem zraku, se gibate, raziskujete, se pogovarjate, igrate in družite.

Hoja z otroki je pripovedovanje zgodbic, igra vlog, besedne igre, uganke, pesmice, igrice, skrivalnice…

Hoja z otroki je tudi vaja potrpežljivosti, ko se otrok nenadoma odloči, da je tam spodaj nekaj pozabil pogledati. Teče navzdol in izgublja za nas tako dragocene višinske metre.

Na izlet se odpravimo primerno opremljeni. Čevlji naj bodo visoki z nedrsečim podplatom.
Investicija v dobre planinske čevlje se obrestuje in poplača z varno in udobno hojo.

Otroci zelo radi nosijo nahrbtnik, pazimo, da je le-ta primerne velikosti in teže.

Vzemite si čas za počitek. Teh naj bo več, vendar naj ne bodo predolgi.

Med počitkom naj otrok popije nekaj požirkov pijače (voda) in dobro malico iz nahrbtnika, seveda tudi kakšen priboljšek.

Na izlet ne sodijo sladke pijače in energijski napitki. Sladkorji otroku ne bodo dali dovolj moči za turo.

Otroka primerno opremimo, podobno kot sebe. Naj ima vse potrebno za nezahtevno pohodniško turo. Posebej pomembno je, da imamo zanje dovolj rezervnih oblačil.

V nahrbtnik sodi tudi igračka in torbica s prvo pomočjo (obliž, povoj in rutica). **Na izlet gremo mi z otroki, ne pozabimo na zgled, ki ga dajemo.**