



*Прохожие сутулятся,  
И капли на окне.  
А я иду по улице,  
А дождь идёт по мне.  
Р.Г. Муха*

*Интенсивный ритм жизни взрослых, особенно в мегаполисах, практически не оставляет время на ежедневные прогулки. Сложно позволить себе потратить бесценные часы на «свежий воздух», когда запланировано столько дел.*

## **11 идей «за» для прогулок, в том числе по лесу с детьми.**

### **1. Получить аэробную нагрузку**

Ходьба — один из самых простых и доступных способов получить необходимую физическую нагрузку. Просто знайте: ходьба любой интенсивности положительно влияет на ваш организм.

Она помогает поддерживать себя в форме, активизирует обмен веществ и способствует улучшению метаболизма. И, как справедливо отмечает автор

книги «[Зажги себя!](#)» Джон Рэйти, прогулка вводит нас в активный режим — мы перестаем сидеть дома в состоянии одиночества и застоя.

*Гулять можно и летом, и зимой. И в солнечную погоду, и в дождь. Главное — одеться по погоде.*

## **2. Жить долго и счастливо**

Автор книги «[Голубые зоны](#)» Дэн Бюттнер уверяет: прогулка — залог долголетия. Чтобы сделать такой вывод, он несколько лет общался с долгожителями по всему миру и изучал их образ жизни.

Например, 100-летние обитатели Сардинии никогда не посещали фитнес-центры, не бегали марафоны и не качали пресс. Вместо этого они пасли овец, совершая пешие прогулки по склонам гор и холмистой местности. В день они проходили расстояние, которое многим из нас приходится преодолевать, чтобы добраться до места работы (только мы это делаем на личном авто, такси или общественном транспорте).

Прямо сейчас долгожители неторопливо ходят вверх и вниз по своим городам и деревням. Каждый поход в магазин, церковь или бар — это новый подъем, спуск, приятная прогулка и продлевающая жизнь тренировка.

## **3. Прокачать мозги**

Во время ходьбы вы тренируете сердце и легкие, а в ткани тела и мозга активно поступает кислород. Так мозг начинает работать лучше. Поэтому, если кажется, что начинаете «подтупливать», пройдитеесь. Это всегда помогает.

## **4. Получить хорошую дозу счастья и мотивации**

Во время пеших прогулок наш организм вырабатывает дофамин — один из гормонов счастья. Именно он делает нас радостнее и любопытнее: в нас поднимается уровень мотивации, терпения и оптимизма, нас тянет изучать что-то новое.

А когда мы выходим на солнечный свет, то в организме вырабатывается больше серотонина. Это еще один гормон счастья, который дарит нам ощущение радости и бодрости.

## **5. Прочистить голову и найти решение**

Многие знают, что прогулка — это отличный способ прочистить голову. Вот что пишет об этом Джулия Кэмерон в книге «[Долгие прогулки](#)»: «Именно в сложный период потери ориентиров и в личной, и в творческой жизни я обнаружила способность прогулок приносить облегчение и помогать находить решения проблем. День за днем, прогулка за прогулкой, шаг за шагом моя печальная и запутанная жизнь начала выправляться. Я сказала „выправляться“, поскольку все, что я делала сознательно, — просто продолжала идти. И с тех пор не перестаю это делать».

## «Продолжай идти» — отличный совет, какой бы ни была ваша проблема.

### 6. Помедитировать

Главное в медитативной прогулке — отключить все внешние раздражители. Ни музыка, ни разговоры, ни смартфон не должны вас отвлекать. Не ставьте себе цель куда-то дойти. Важно лишь находиться в настоящем моменте и получать удовольствие от каждого шага, осознавая, что вы дышите и гуляете.

## Идите, шагайте, словно вы самое счастливое существо на Земле.

Медитируя на свежем воздухе, идите немного медленнее привычного темпа и сосредоточьтесь на дыхании

Например, делайте три шага на вдох и три на выдох. Можно повторять про себя: «Вдох, вдох, вдох. Выдох, выдох, выдох».

### 7. Найти вдохновение и придумать нечто необычное

Прогулки помогают фокусировать мысли и стимулируют творческие прорывы. Тем более, если превратить прогулку в [творческое свидание](#) с самим собой.

### 8. Получить витамин D

Мы проводим слишком мало времени на улице, но естественный свет нам жизненно необходим. Когда на кожу попадают солнечные лучи, активно вырабатывается витамин D. Из-за дефицита витамина D могут возникать депрессия (не только сезонная) и бессонница. Воздействие солнечного света действительно повышает настроение, поэтому если светит солнце — сделайте себе подарок, пройдите хотя бы одну остановку с работы до дома пешком.

### 9. Подышать свежим воздухом

Да, возможно вам кажется, что загазованные улицы города — не лучшее место для прогулок на свежем воздухе. Но и в помещении воздух может оказаться не лучше: мы дышим спорами плесени, пылью, микроскопическими остатками шерсти животных. Добавьте сюда радон, формальдегид и другие токсичные газы от чистящих и моющих средств, строительных материалов и мебели.

### 10. Повысить качество сна

Прочитав [«Что такое лагом»](#) (уверенность и равновесие. Баланс между работой и отдыхом), выходим на вечернюю прогулку и говорим, что совершаем квелльспроменад. Так шведы называют прогулку перед сном. Обычно они выходят после ужина и гуляют недалеко от дома. Физически и психологически готовятся ко сну.

Недолгие и неспешные прогулки действительно помогают расслабиться и прочистить голову ( = выключить внутреннее радио, которое часто нам не дает уснуть). Попробуйте. Главное, не делать потом ничего, что может негативно сказаться на качестве сна: не смотрите телевизор, не просматривайте соцсети, не ешьте ничего сахаросодержащее. Примите душ и ложитесь спать — и тогда качественный сон вам обеспечен.

### **11. Пообщаться**

Вместо того, чтобы сидеть с другом у телевизора, за столом — пригласите его на прогулку. Общение — одно из самых надежных и универсальных средств укрепления здоровья и обретения счастья. И в комплекте со всем вышеперечисленным приносит двойной эффект. Вы удивитесь, но даже интроверты комфортнее чувствуют себя среди людей, главное — чтобы человек был максимально вам приятен.

## **А чтобы дети не скучали, пока взрослые наслаждаются тишиной, собрали 11 идей, чем их занять.**

### **1. Лесные «находилки»**

Проверенный способ — организовать ребенку настоящую экспедицию в лес. Картонная упаковка из-под яиц, список поисков и прозрачная тень награды в конце квеста. Как минимум шишки всех сортов, камушки, веточки, листочки и палочки и т.д.

### **2. Гербарий юного натуралиста**

Собирать букеты из листьев здорово по осени, когда они разноцветные. А по весне можно предложить начать собирать гербарий. Берем картонку, которую удобно нести в руках, и наклеиваем на нее кусочки двустороннего скотча. Ребенку останется лишь отклеить слой и приклеить найденный листочек. А дома можно будет подписать, что есть что. Учительница биологии осенью будет в восторге! Да и просто рассматривать и нюхать листья и цветы — это волшебство.

### **3. Человечки и Ко**

Можно предложить ему поискать необычные палки и ветки в форме тех или иных лесных существ. Это очень здорово развивает воображение.

### **4. Домики для фей**

Если вы надумаете сделать в лесу привал (не забудьте прихватить перекус), можно заняться обустройством жилплощади для лесных фей — а заодно познакомите ребенка с мифологией.

## **5. Лесное лото**

С одной стороны, это тоже «находилка», а с другой стороны, задача усложняется. Нужно отыскать не просто листочек, а строго определенного оттенка или формы.

## **6. Природные узоры**

С такой картонкой бродить по лесу будет куда интереснее, особенно если родители разрешат еще и поработать фотографом — читай, дадут свой телефон, весело и многозадачно.

## **7. Лесной алфавит**

Отличная игра для тех, кто только учит буквы. А те, кто уже пошел в первый класс, включатся в нее еще активнее. Просто рассматриваем лес, ветки, смотрим под ноги и ищем то, что напоминает ту или иную букву, или предлагаем составлять буквы по ходу прогулки.

## **8. Ганс и Гретель**

Предложите ребенку помечать деревья, чтобы точно найти дорогу обратно. Можно, например, повязывать ленточку, рисовать стрелочку мелком или рисовать лицо из природных подручных материалов.

## **9. Лесные рисунки**

Покажите ребенку, что рисовать можно не только красками и фломастерами, но и листьями, ветками, травами и цветами.

## **10. Деревянная математика**

Прихватите с собой сантиметр и предложите ребенку измерять окружность деревьев. В идеале еще и вести дневник наблюдений, фиксировать там все данные. А когда вернетесь домой, попробуйте, посчитать возраст каждого (например, можно разделить окружность на 0,3–0,7). Это будет совсем не скучный урок биологии!

## **11. Лесной царь**

Главное — взять с собой картонную или бумажную корону, к которой уже приклеена лента двустороннего скотча. А дальше находим красоту и создаем свой неповторимый головной убор. Хотите погулять подольше? Просто сделайте короны всем участникам похода в лес.

## **Некогда гулять?**

Не смешите. Время для прогулок можно выкроить, если проехать на автобусе на одну остановку меньше или утром выйти из дома на несколько минут пораньше и, отказавшись от обычной короткой поездки на такси, пройти нужное расстояние пешком. Можно гулять в обед или вечером перед сном, хотя бы 20 минут в день.

А пока просто выйдите из дома и знайте: то, как и когда вы гуляете, значит меньше, чем то, что вы вообще гуляете.