

CREATE TOGETHER

DOCS

DOCS SMART CREATE

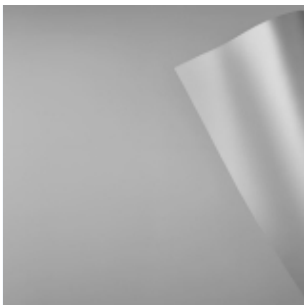
冬日探索：寒假户外活动指南



01

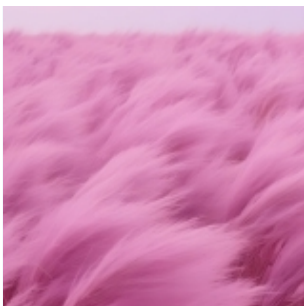
冬日户外活动的意义与价值

冬季户外活动的健身效果与身心益处



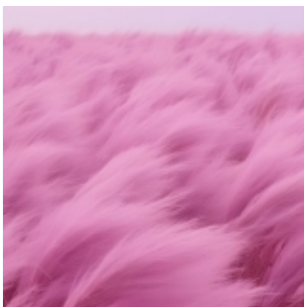
增强身体素质

- 锻炼心肺功能
- 提高抵抗力
- 增强骨骼肌肉



改善心理状态

- 减轻压力
- 提高情绪
- 增强自信心



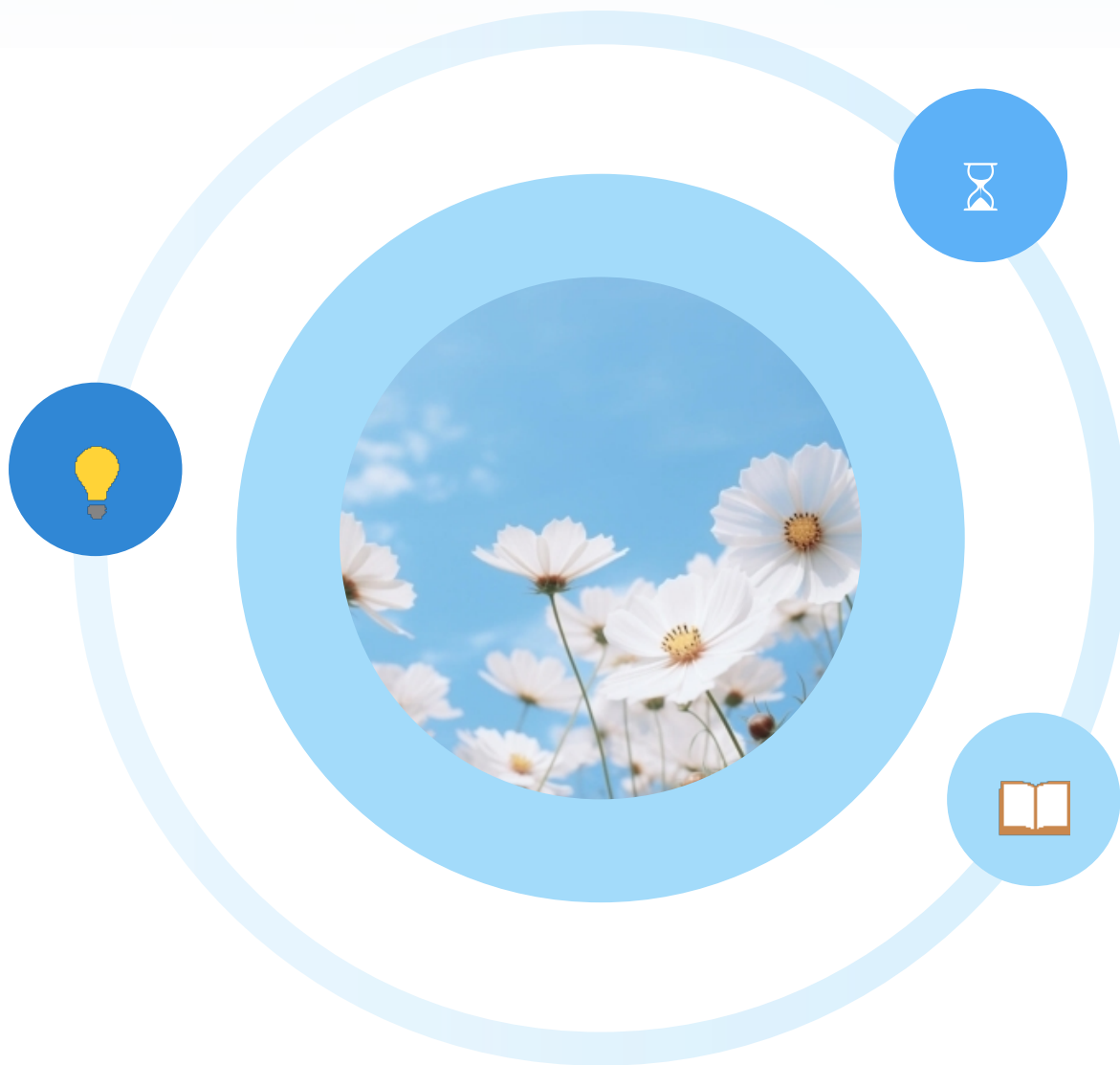
培养良好生活习惯

- 规律作息
- 健康饮食
- 爱护环境

冬日户外活动对亲子关系的影响与促进

增强家庭凝聚力

- 共同克服困难
- 互相支持
- 增进感情



增进亲子沟通

- 共同参与活动
- 分享快乐
- 解决问题

培养孩子独立性

- 动手解决问题
- 自主安排时间
- 承担责任

冬季户外活动对个人成长与社交能力的培养

● 提高个人能力

- 组织策划
- 团队协作
- 沟通协调

● 拓展人际交往

- 结识新朋友
- 增进友谊
- 学会尊重

● 培养责任感

- 对自己负责
- 对他人负责
- 对社会负责





02

寒假期间适合的户外活动种类

冰雪运动：滑雪、滑冰与雪橇的体验与学习



01

滑雪

- 了解滑雪知识
- 学习滑雪技巧
- 体验滑雪乐趣

02

滑冰

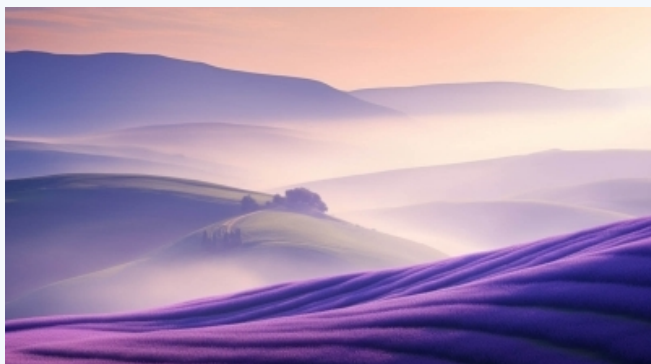
- 学习滑冰技巧
- 体验滑冰速度
- 增强平衡能力

03

雪橇

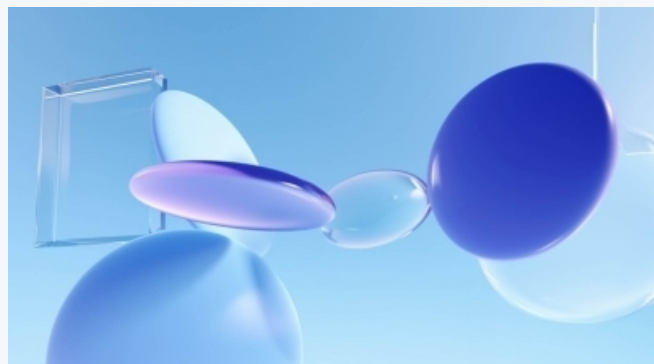
- 了解雪橇知识
- 学习雪橇驾驶
- 体验雪橇刺激

户外探险：徒步、登山与穿越的自然之旅



徒步

- 选择合适线路
- 学习徒步技巧
- 欣赏美景



登山

- 了解登山知识
- 学习登山技巧
- 征服高峰



穿越

- 规划行程
- 准备装备
- 体验探险乐趣

科普考察：观鸟、摄影与生态观察的科学探索

观鸟

- 学习观鸟知识
- 掌握观鸟技巧
- 保护鸟类

摄影

- 学习摄影技巧
- 拍摄美景
- 记录生活

生态观察

- 了解生态知识
- 观察动植物
- 保护环境





03

冬日户外活动准备与注意事项

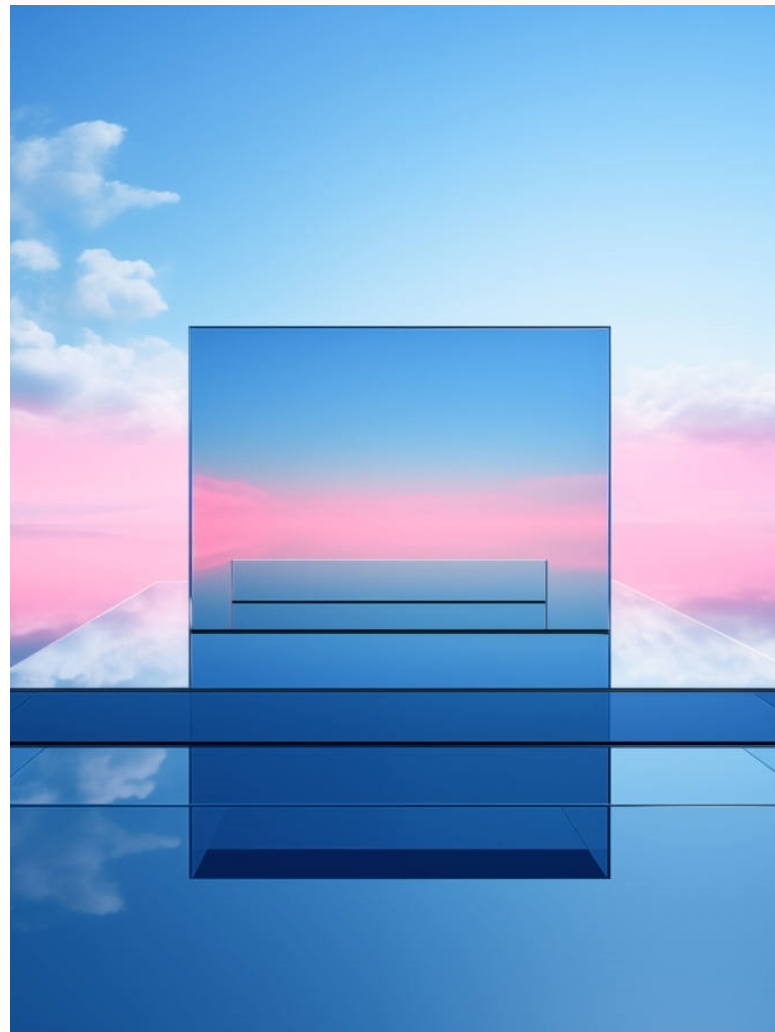
冬季户外活动的装备选择与基本技巧

装备选择

- 保暖衣物
- 防滑鞋
- 帽子围巾手套

基本技巧

- 保暖
- 防滑
- 防晒



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/137053036112006112>