

«Πεζοπορώ και παρατηρώ»

Φροντίζω να έχω μαζί μου νερό και ένα ελαφρύ σνακ.

Φορώ κλειστά παπούτσια (αθλητικά ή ορειβατικά). Φροντίζω να κάνω σταθερά βήματα!

Ιδιαίτερα κατά τους θερινούς μήνες έχω μαζί μου γυαλιά ηλίου και αντηλιακή προστασία.

Φορώ καπέλο! Ο έντονος ήλιος και η ζέστη μπορούν να μου προκαλέσουν ζάλη.

Δεν κινούμαι ποτέ μόνος/ -η μου. Κάνουμε πεζοπορίες σε μικρές ή μεγαλύτερες ομάδες και ενημερώνουμε πάντα τον επικεφαλής αν κάτι προκύψει!

Απολαμβάνω την ομορφιά της φύσης, εντοπίζω ιστορικά μνημεία, παρατηρώ την αρμονική συνύπαρξη φυτών και ζώων.

Κρατώ στη μνήμη μου ή και καταγράφω στοιχεία που μου έκαναν εντύπωση. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται «ενεργητική παρατήρηση».



