

TURING

图灵新知

儿童 四季户外活动 指南

[美] 斯泰茜·托尔尼奥 [美] 肯·凯弗 / 著

[美] 蕾切尔·赖尔登 / 绘
王利娜 朱学武 / 译

The Kids'
Outdoor Adventure
Book

448 Great Things to
Do in Nature Before You Grow Up



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

儿童 四季户外活动 指南



[美] 斯泰茜·托尔尼奥 [美] 肯·凯弗 / 著

[美] 蕾切尔·赖尔登 / 绘

王利娜 朱学武 / 译

The Kids' Outdoor Adventure Book

448 Great Things to Do in Nature Before You Grow Up

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

儿童四季户外活动指南 / (美)托尔尼奥, (美)凯弗著; (美)赖尔登绘; 王利娜, 朱学武译. — 北京: 人民邮电出版社, 2015.7

(图灵新知)

ISBN 978-7-115-39112-4

I. ①儿… II. ①托… ②凯… ③赖… ④王… ⑤朱… III. ①体育锻炼—儿童读物 IV. ①G806-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第100200号

内 容 提 要

自然是孩子最好的老师,但你不需要长途跋涉四处寻觅它。孩子们只需打开家门,走到户外,就有种种与自然亲密接触的机会。本书精心选取了448项适合各年龄段儿童的户外活动,让孩子们一年四季都能有机会发现自然的乐趣。不必从第一页开始读起。现在是什么季节?翻到这个季节的任何一页,孩子们都能找到今天就可以去做的乐事。不妨每天尝试一项新的活动,做完一项就在上面打个勾。

-
- ◆ 著 [美]斯泰茜·托尔尼奥 [美]肯·凯弗
绘 [美]蕾切尔·赖尔登
译 王利娜 朱学武
责任编辑 楼伟珊
执行编辑 余倩
责任印制 杨林杰
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京天宇星印刷厂印刷
- ◆ 开本: 800×1000 1/16
印张: 13.5
字数: 218千字 2015年7月第1版
印数: 1-5 000册 2015年7月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2013-9191 号
-

定价: 49.00元

读者服务热线: (010)51095186转600 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

版 权 声 明

THE KIDS' OUTDOOR ADVENTURE BOOK: 448 GREAT THINGS TO DO IN NATURE BEFORE
YOU GROW UP by STACY TORNIO and KEN KEFFER, ILLUSTRATIONS by RACHEL RIORDAN

Copyright © 2013 by Stacy Tornio and Ken Keffer

Illustrations by Rachel Riordan © 2013 by Morris Book Publishing, LLC

This edition arranged with TriadaUS Literary Agency

Through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright © 2015 by Posts & Telecom Press

All rights reserved.

本书中文简体字版由 TriadaUS Literary Agency 通过 Big Apple Agency 授权人民邮电出版社独家出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

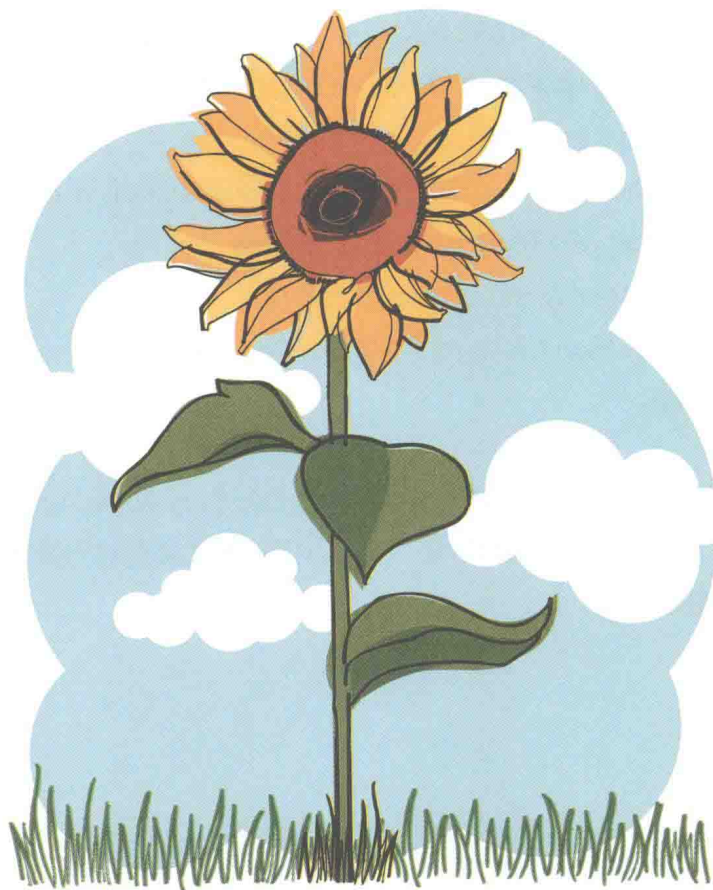
版权所有，侵权必究。

献给杰克和安娜贝拉，感谢你们一直鼓励我不做胆小鬼。

——斯泰茜·托尔尼奥

献给我的父母。妈妈，感谢你教我钓鱼；爸爸，感谢你教我打猎。

——肯·凯弗



序

如果你是和你的孩子一起看这本书，那么你应该跟我差不多，是 70 后或 80 后。我们这一代人最先拥有家庭电子游戏，最开始玩的是雅达利，然后是世嘉和任天堂。我们这一代人家里的有线电视可以收看数百个频道，还有家用电脑可供娱乐。到了 20 世纪 90 年代我们上中学或上大学的时候，我们又是第一代拥有个人笔记本电脑和手机的人。只要动动手指，我们就可以通过互联网了解无边无际的信息，拥有花样繁多的消遣方式。

但我们小时候仍然会在户外玩耍。我小时候会搭城堡，在屋后小树林里的小溪里抓青蛙，爬树，我和小伙伴们单凭自己的创造力就想出了各种户外的游戏花样。那时，我们总是在外面玩到天黑（有时更晚），或是等到妈妈叫了才会回家。即使到了 90 年代上中学的时候，我还是会跟朋友们一起逛公园，游海滩。上了大学，我们还会去露营和徒步。

我们可能是把户外活动时间作为日常生活一部分的最后一代人了。在孩提时代，尽管新技术令人兴奋不已，但电子游戏以及媒体还没有像今天这样主导孩子们的生活，成为人工保姆。父母不必费心思安排我们醒着的每一刻，想都不想就叫我们到外面玩。上中学和大学的时候，我们没有读不完的博客，也没有让我们沉迷的 Facebook。

童年的性质已经发生了变化，而可悲的是，童年跟大自然有关的部分越来越少。

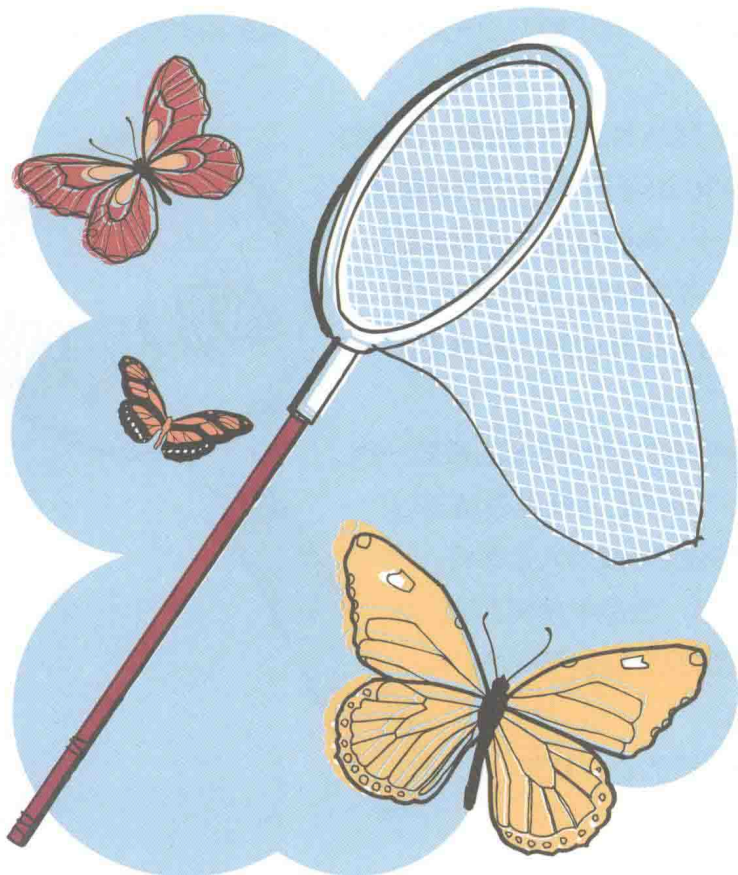


如今的美国，学龄儿童平均每天几乎都要在室内待八个小时，在电子媒体前久坐不动。到上幼儿园的时候，他们可能已经看了近五千个小时的电视。同时，儿童肥胖率激增，儿童糖尿病发病率也在不断上升。现在，大多数孩子都能毫不费力地说出很多企业的徽标，却不知道他们所在社区的树木或鸟类的名字。如果你还没对此感到紧张，那么现在应该注意了。

技术本身并不是坏事。但大部分人都认为，如果技术主导了现在孩子们的生活，并且这是以牺牲户外活动时间作为代价的，那么这就是以孩子的健康为代价了。同样，现代父母沉迷于精心安排孩子的每分每秒，把他们的活动安排得井井有条。最终，孩子们疲惫不堪，没法到处玩耍，做孩子该做的事。

这种情况真的挺糟糕。

幸好我们还可以做点什么来改变这种状况。我们可以扭转超负荷“小宅童”这种不健康的趋势。



越来越多的研究都得出了同样的结论：经常在户外活动的儿童，特别是能够自由自在地在户外游戏的儿童，通常更健康。“热爱户外活动的儿童”得肥胖症或糖尿病的几率更小。经常在户外活动的儿童也更不容易患近视或缺乏维生素 D。他们也更不容易过敏。户外时间已被证明会对有注意缺陷的孩子产生积极的影响。花时间在户外活动甚至有助于孩子的课堂表现。我在国家野生动物联合会（National Wildlife Federation）的同事，对两千多位教育者进行过一项调查。结果显示，大多数教师都表示，户外活

动能让孩子们在课堂上注意力更集中，提高学习能力，甚至有助于孩子考出好成绩。热衷于户外游戏和户外探险的孩子，不仅身体得到了锻炼，创造力、决策力以及领导力都得到了锻炼。

孩子如何使用他们的时间，取决于我们这些父母。有时，这真的很简单，在我们繁忙的日程安排中，优先进行户外活动就行了。有时，我们又得做出决定，限制孩子上网、看电视或玩游戏的时间，即使这样做意味着我们必须说出那句可怕的“不可以”。有时，这又意味着准时下班，或者在周末关闭电子设备，来确保孩子到户外活动，做孩子应该做的事。我们能够扭转“小宅童”的趋势及其负面后果。

你手中的这本书能够很好地帮助你完成这些事情，它能让你轻轻松松帮助孩子拥有重要的户外活动时间。斯泰茜·托尔尼奥和肯·凯弗做了大量的工作，收集了适合所有年龄段孩子的有趣户外活动。这本书按照季节编排，设有户外活动清单、户外游戏、应季美食以及动手项目。你不必从头读到尾，随意翻开一页就可以阅读。户外活动说明简单易懂，作者充分考虑到了成年人繁忙的时间安排。你不用成为博物学家，也能给孩子创造极好的户外体验。斯泰茜·托尔尼奥和肯·凯弗已经为你做好了这一切！

在国家野生动物联合会，有一句老话：“爱它才会去守护它，理解它才会去爱它。”这句话很对。当下一代——我们的孩子——长大成人，如果他们由于孩提时代没有机会亲近大自然而不关心荒野地区保护，不关心空气保护和水不受污染，不关心野生动物保护，这将是多么可怕的事情啊。

这本书就是为了确保这一切不会发生。

戴维·米杰韦斯基
(David Migejewski, 美国国家
野生动物联合会的博物学家)



致 谢

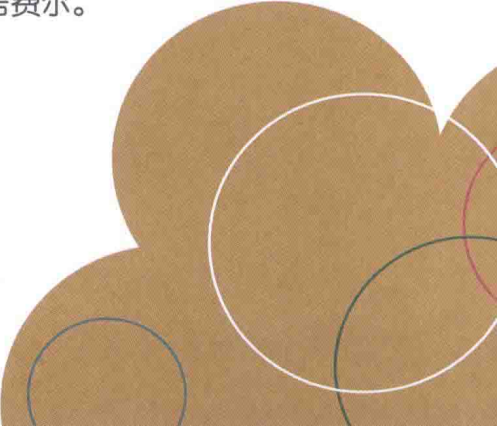
感谢伊恩给我们带来了灵感。

感谢 TriadaUS 文学代理机构的乌维·斯坦德（Uwe Stender），我们这位了不起的代理人从一开始就对本书充满信心。感谢我们的编辑凯蒂·班诺特·卡多佐（Katie Benoit Cardoso），她很快就理解了我们想让更多的孩子参与到户外活动中去的愿景。我们一直都梦想着能跟凯蒂合作，感谢你以及全球皮科特出版社（Global Pequot Press）的 FalconGuides 团队。

感谢史蒂夫·托尔尼奥（Steve Tornio）总是耐心地倾听我们的想法。尽管我们没有接受你所有的建议（例如把本书命名为“大自然的生死游戏”），但你一直都是我们整个创作过程中绝妙的灵感来源。

感谢蕾切尔·赖尔登（Rachel Riordan）。这本书因你奇思妙想的欢快插图而完整。

最后，在我们成长的过程中，如果不是热爱大自然的家人影响了我们的生活，就不会有今天这本书。他们使我们爱上户外活动，并且教我们怎样用这种爱好影响别人。所以感谢罗兰·兰卡斯特和琳达·兰卡斯特、宾汉姆祖父母、里奇祖父母、凯弗祖父母、斯蒂夫·兰卡斯特和蒙大拿·兰卡斯特、普雷斯顿·凯弗、拉里叔叔和凯西婶婶、马克-欧（Mark-o）和格温-欧（Gwyn-o），以及斯科特·舍费尔。



目 录

引言.....	1
如何使用本书.....	4

春..... 7



户外活动清单.....	8
出游目的地：公共海滩.....	10
动手项目：自然剪贴簿.....	14
户外游戏：户外寻宝.....	17
应季美食：冰沙.....	20
动手项目：四季花园.....	24
户外游戏：大自然宾果游戏.....	29
应季美食：田园比萨.....	32
出游目的地：家庭农场.....	36
应季美食：沙拉.....	41
动手项目：复古鸟窝.....	44
户外游戏：鸭鸭鹅.....	49
出游目的地：自然中心.....	52

夏..... 55



户外活动清单.....	57
出游目的地：湖区.....	58
动手项目：盆栽园艺.....	62
户外游戏：足垒球.....	66
动手项目：石子跳棋.....	70
应季美食：泡菜.....	74
出游目的地：公共花园.....	78
应季美食：沙沙酱.....	82
户外游戏：马可·波罗.....	86
出游目的地：州立公园和国家公园.....	90

动手项目：石头艺术品.....	94
户外游戏：踢罐子.....	98
应季美食：冰淇淋.....	100

秋.....105



户外活动清单.....	106
出游目的地：徒步.....	108
动手项目：树枝艺术.....	112
户外游戏：夺旗子.....	116
出游目的地：野营.....	120
应季美食：什锦杂果.....	124
户外游戏：手电筒捉小鸡游戏.....	129
动手项目：DIY 艺术蜡烛.....	132
应季美食：苹果.....	136
应季美食：冷冻美味.....	140
出游目的地：山里.....	144
动手项目：喂鸟器.....	148
户外游戏：极限飞盘.....	152

冬.....155



户外活动清单.....	156
动手项目：雪地的欢乐.....	158
户外游戏：红衣海盗.....	162
出游目的地：自家后院.....	166
应季美食：坚果.....	170
动手项目：自制花环.....	174
应季美食：面包和饼干.....	178
户外游戏：20 个问题.....	181
动手项目：手掌印画.....	184
出游目的地：野生动物保护区.....	188
户外游戏：西蒙说.....	192
应季美食：美味汤煲.....	196
出游目的地：动物园和水族馆.....	200

引 言

这一切都开始于斯泰茜和她的侄子伊恩，当时他们在一条船上。

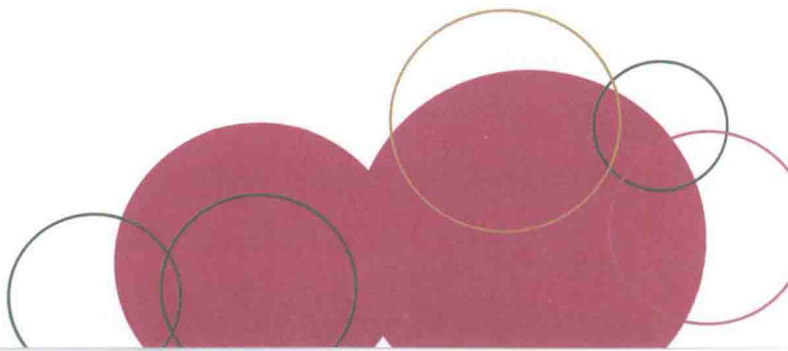
“趁我还没长大，我要跳下这条船，跳到湖中，”伊恩说，“这件事就在我的清单上。”

那时他九岁。

伊恩把成年之前要完成的事列成了清单，这个想法深深吸引了我们。更棒的是，这些事都与大自然相关。这个清单里没有想把哪个游戏打通关，要看哪个电视节目，这是一个亲近大自然的清单。

我们受到了伊恩的启发，也是为了好玩，于是开始制定我们自己的清单。我们通过自己的经验，与朋友和孩子聊天，总结下了孩子亲近大自然可做的一切有意思的事。好主意一个接一个：

- ☐ 学习打水漂
- ☐ 挤牛奶
- ☐ 尝试飞蝇钓
- ☐ 自己种蔬菜
- ☐ 划独木舟
- ☐ 抓青蛙
- ☐ 寻找鸟巢



我们知道自己想到了些东西，最终一共想出了 448 个点子。毕竟，像美国国家野生动物联合会和地球日网络（Earth Day Network）这样的组织，多年来一直都在鼓励父母“让孩子们亲近大自然”。然而，孩子们的生活中被电子产品占据了，家长们又都忙着自己的事情，户外活动的优先级常常一降再降。

理查德·洛夫（Richard Louv）2005 年的书作《失去山林的孩子》（*Last Child in the Woods*），使人们重新注意到了这一现象。他希望并憧憬着没有孩子被圈在家里，所有孩子都能到户外亲近大自然。这是一个值得追求的目标。最近的研究表明，在户外玩耍的孩子更健康，更快乐，能够更加全面地发展。让孩子到户外活动所可能获得的好处无穷无尽。从减少儿童肥胖症，到保护我们的自然资源，这种做法可能产生一连串强大的连锁反应。

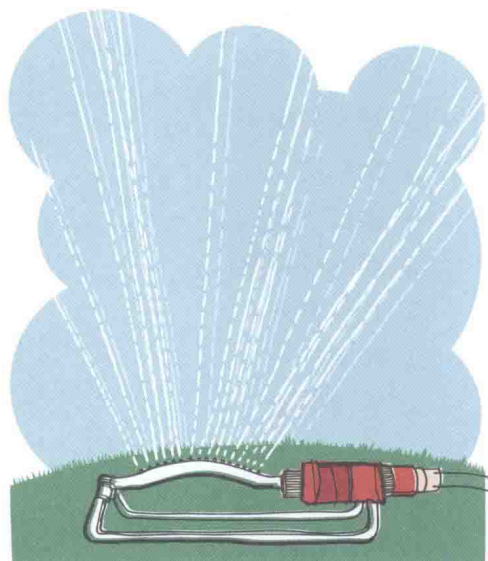
但是请停下来想一想。这是挺好的，可如今的现代家庭为了满足生活需求，都忙得不得了，让他们做这些事太困难了。

而我们能让这一切变得简单。

本书谈论的不是孩子户外活动的重要性，也不是在告诉你为什么应该这样做。毕竟，我们都知道到户外亲近大自然是一件好事。当然，你们也知道这是一件好事，否则你们就不会读这本书了。此外，本书也并不是要和电子设备、电子游戏及科技竞争。我们认为这不是一个非此即彼的情况。我们的世界充斥着科技，可是我们的周围却是自然世界。我们相信二者可以共存，而且必须共存。

那么这本书都写了些什么呢？简单地说，这本书就是高声歌颂户外活动及其带来的一切好处。这本书写的是我们记忆中的小时候大人让我们“到户外玩耍”而我们在自然中自娱自乐的情景。这本书要我们第一次、第二次，甚至是第 102 次对大自然心生敬畏之心。这本书让我们与大自然母亲建立一种家人般的联系。

大自然就是你的目的地，但你不必四处



奔波去寻找它。只需打开大门，走到门外。再小的门廊也有摆放鲜花的地方。家里的后院也可以提供终生的自然体验。大自然无处不在，从大海到大洋，从后院到山顶，处处都是大自然。

这本书可以全家人一起逐页阅读，看看哪些户外活动你们已经尝试过了，再把想要尝试的活动列个清单。或者，在你想找点事情做做的时候，也可以把这本书当作灵感的来源。随意翻开一页，选一个活动试一下。本书囊括了 448 项活动并配有相应的冒险等级，活动既能满足菜鸟级自然爱好者，也能满足经验丰富的自然爱好者。

本书文字浅显易懂，非常适合 13 岁及以下的儿童与家人一起阅读。我们对每个户外活动的冒险等级进行了标注，所以每个人都可以在这本书里找到自己需要的东西。本书按照季节划分，每个部分有 50 个户外活动（每个活动中除了基础活动，还有挑战活动）。贯穿每个季节的还有当季特色动手项目、出游目的地、户外游戏，以及应季美食（并附带食谱），这些在基础活动基础上拓展的好点子能够让你更加深入地体会大自然。最后，书里还有很多有趣的事实、有用的小贴士、游戏创意，等等。保证你在阅读的过程，能对大自然越来越了解。

我们希望这本书能够帮助各位在户外发现自己以前从来没有到过的地方，培养一些以前不曾有过的爱好，尝试以前从没有做过的事情。另外，我们希望这本书还能激发你的灵感，创建出自己的户外活动清单，就像伊恩那样，列出你想在户外完成的事情。

顺便说一句，那天伊恩真的从船上一跃而下。用他的话说，那“感觉太棒了”！

所以，来吧！深入体会现在这个季节，就从当季开始。是时候到户外活动了。

嘿，孩子们！

这几页内容基本上就是在告诉你的父母——大自然棒极了。但你们早就知道大自然棒极了，不是吗？到户外来吧！也请你们尽可能地多带父母到户外活动。也许你们的父母比你们更需要户外活动呢！

如何使用本书

本书使用起来很简单。你不必从第一页开始读起。现在是什么季节？翻到这个季节的任何一页，你都能找到今天就可以去做的乐事。你可以逐页阅读，也可以选择最喜欢的活动来试一试。

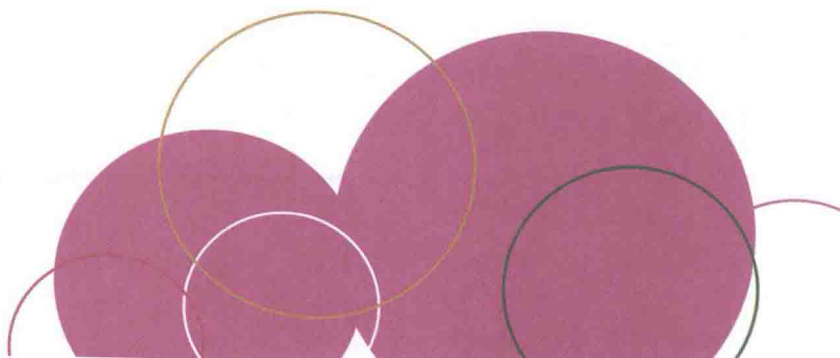
本书囊括了 448 项适合各年龄段儿童的户外活动。每天尝试一项新的活动，一年也做不完。本书按照季节编排。每个季节都有 50 个基础活动、50 个挑战活动、三个动手项目、三个出游目的地、三种应季美食，以及三种户外游戏。贯穿本书的还有有趣的事实、有用的小贴士以及很多可以利用的额外资源。

200 个基础活动

你最喜欢在户外做什么？这一部分列出了我们最喜欢的户外活动。每一个活动都标有冒险等级，1 最简单，5 最难。

200 个挑战活动

基础活动之外的挑战活动能帮助你更加深入地了解大自然。



12 个动手项目



每季特色动手项目关注自然材料或回收材料的利用。每个项目都列有预计所需时间及适合年龄。

12 个出游目的地



尽管大自然无处不在，单在自家后院不能充分体会大自然。不过，去这些目的地，你也无须走得太远。

12 种应季美食



除了简单的食谱，本书还会教你怎样充分利用自家后院收获的食材。

12 种户外游戏



出去玩。就那么简单。这一部分列出了经典的儿童游戏。呼唤朋友，开始游戏吧。

