

# Utbildningsplan

Frilufts Förskolor Sundsborg

Höstterminen 2024



24 05 29

1:a

1(2)

## Utbildningsplan för Friluftets Förskolor

### *Mål och metoder*

Vi arbetar efter våra styrdokument; skollagen samt Lpfö 18, Läroplan för förskolan. Vi fokuserar på våra 7 rubriker, **Självständighet och Identitet, Socialt samspel, Motorisk förmåga, Språk och kommunikation, Matematik, Naturvetenskap och teknik samt Kreativitet och fantasi.** Vår verksamhet inom Friluftets Förskolor innehåller såväl övergripande och gemensamma mål som förskolespecifika.

Övergripande och gemensamt för alla Friluftets Förskolor är att

***Förskolan skall vara Trygg, Rolig och Lärorik!***

Vår strävan är att ge barnen många och rika tillfällen - planerade och spontana undervisningstillfällen i olika miljöer med naturen och uteverksamheten som bas. Vår metod är att arbeta med utomhus- och naturpedagogik och därigenom utgöra ett komplement till barnens övriga tid och liv.

### ***Friluftets Förskolors utomhus- och naturpedagogik Med Veda & Barke i Naturen***

**Veda** och **Barke** är med barnen under alla år på Friluftets Förskolor och följer barnen i de olika grupperna **Upptäckare** (de yngre), **Utforskare** och **Äventyrare** (de äldsta).

Året om går barnen till skogen och/ eller vistas ute i naturen.

Vintertid är det skidskola- Veda & Barke på skidor, och skridskoskola-

Veda & Barke på skridskor för de äldre barnen. Äventyrarna har alltid den verksamheten och de äldsta Utforskarna enligt vår öva-, pröva-, läraplan.

Vi uppmuntrar alla barn som vill och har skidor att åka i närmiljön när snön finns.

Pulkaåkning är en populär aktivitet för alla grupper.

Friluftets Förskolor har en gemensam "Grön tråd" när vi vistas ute men ledorden är Trygg, Roligt och Lärorikt då väder och säkerhet styr omfattningen. Vårt dokument 1:f "Friluftets Förskolor Övar-prövar och lär med utomhuspedagogiken" beskriver hur vi arbetar med vår Lpfö 18 och använder utomhuspedagogiken som metod i arbetet tillsammans med barnen.

Vi eftersträvar att kontinuerligt äta och laga mat på utflyktsplatsen eller gården.

I huvudsak sker vilan ute och de barn som sover, sover i våra vindskydd på förskolans gård och/ eller på utflyktsplatsen.

Äventyrarna har "**Hitta Vilse**" (Civilförsvaret) under såväl den varma som kalla årstiden.

Verksamheten varierar med barnets ålder och mognad samt förskolans geografiska förutsättningar.

### ***Övrigt vi anser är viktigt med vår verksamhet...***

Barnen skaffar sig erfarenheter av sin omgivning genom egna sinnesupplevelser. Genom att lukta, känna, lyssna, titta och jämföra bildar sig barnen uppfattning och får nya begrepp om olika föremål, tid, händelser med mera.

Upplevelserna leder till resonemang kring olika företeelser och stimulerar till fortsatta undersökningar och upptäckter.

Upptäckterna leder till nyfikenhet, samtal och frågor om Hur och Varför, olikheter och likheter blir naturliga.

Vi lär oss matematiska begrepp genom att jämföra, sortera, mäta, och räkna.

Språket tränar vi genom dagliga samtal och med lek, drama, sång, sagor samt ramsor.

I skogen, på gården och ängen finns obegränsade tillfällen att träna motoriken

-att gå, klättra, springa, balansera, åla, krypa, hoppa, sparka boll blir självklarheter.

När vi samlar småkryp och växter, knyter rep, sorterar och packar i och ur ryggsäck tränar vi förutom finmotorik även koordination, koncentration och uthållighet.

Med naturen som inspirationskälla utforskar vi färg och form, hur olika material ser ut och känns, vad man kan använda dem till och så vidare.

Att göra vattenfärg av blåbär, måla på snö, stenar och pinnar är roligt, spännande och inspirerande inläringstillfällen.

I leken bearbetar barnen händelser och upplevelser, skapar erfarenheter av kommunikation, turtagning med mera.

***Leken är grunden för att träna socialt samspel!***

### ***Avslutningsvis...***

Vår inriktning mår om barnens välmående och hälsa och vi lägger därmed stor vikt vid att under trevliga former servera barnen bra och näringsriktig mat enligt Livsmedelverkets riktlinjer gällande mat för barn i förskolan.

## Utbildningsplan för Friluftsförskolor Sundsborg Upplands Väsby, Höstterminen 2024

Förskolan är öppen måndag till fredag 07:00 till 17:00.

- 07:00 Målet är att vi alltid ska starta dagen ute oavsett väder. Därför är det viktigt att barnen har kläder på sig för att vara ute när de lämnas på morgonen.
- 08:45 Alla barn är på plats och lämnade och klara för att starta upp dagens utbildning. Start med en kort samling i de olika grupperna. Framme på dagens plats har vi en längre undervisning med varierat innehåll kopplat till det vi arbetar med i gruppen. Under samlingen serveras frukt till barnen. Arbetspass med olika inriktning beroende på dag och grupp.
- 11:30 Lunch för barnen på förskolan alternativt i skogen. Efter lunchen sover de barn som behöver ute i vårt vindskydd och de andra barnen har läsvila ute på gården, inne eller i skogen.
- 14:15-14:30 Mellanmål serveras ex. dryck, yoghurt, smörgås och frukt.  
Lek på gården.
- 16:30 De barn som är kvar erbjuds en frukt.
- 17:00 Sundsborg stänger för dagen, att stänga ute är alltid målet.

*"Utbildningen i förskolan ska lägga grunden för ett livslångt lärande. Den ska vara rolig, trygg och lärorik för alla barn. Utbildningen ska utgå från en helhetssyn på barn och barnens behov, där omsorg, utveckling och lärande bildar en helhet."*

/Lpfö 18

### **Kontaktuppgifter**

Telefonnummer till förskolan: 079-334 50 67

Det går också bra att lämna meddelande på förskoleappen.

Adress: Sundsborgsvägen 113, 194 52 Upplands Väsby.

Hemsida: [www.friluftsforskolor.se](http://www.friluftsforskolor.se)

Friluftsförskolors kontor : 08-471 99 44.

Rektor : Anna-Lena Holmgren arbetar 30 timmar i barngrupp och 10 timmar med administrativt arbete.

Anna-Lena Holmgren kontaktas på telefon 070-438 99 29 eller på

[annalena@friluftsforskolor.se](mailto:annalena@friluftsforskolor.se)

Hör gärna av er om ni har frågor eller funderingar som rör vår förskola.

Bäst når ni rektor Anna-Lena Holmgren på torsdagar.

Vi vill att ni gör **sjukanmälan/ledighetsanmälan** senast kl. 7.30 så att vi kan planera dagen på bästa sätt. Meddela alltid förskolan dagen innan ert barn är tillbaka i verksamheten. 3.

### **Frånvaro anmäls på Förskoleappen.**

Om ni anmäler frånvaro på Förskoleappen, glöm inte att fylla i anledning.

För att vi ska ha era korrekta närvarotider och kontaktuppgifter vill vi att ni loggar in på Förskoleappen och uppdaterar era uppgifter samt barnets närvarotid under schema.

Meddela alltid någon av oss pedagoger om någon annan skall hämta barnet på förskolan. Är vi osäkra eller något är oklart ringer vi alltid er innan vi lämnar ut barnet.

Vi delger information löpande via Förskoleappen. Där kan ni följa vår pedagogiska dokumentation för ert barns individuella samt gruppens lärande och utveckling. All dokumentation är ett sätt för oss att ge er vårdnadshavare insyn i verksamheten och ta del av barnens vardag.

### **Maten**

Maten på Sundsborg tillagas och levereras från Brasserie Maison.

Maten lagas enligt livsmedelsverkets rekommendationer för yngre barn. Ca 40% av produkterna är ekologiska.

### **Barngrupperna under höstterminen:**

#### **Äventyrarna 14 st**

7 st barn född -19

5 st barn födda - 20

2 st barn födda - 21

Tre barn skolades in i augusti.

Elisabeth, barnskötare 40t

Anna-Lena, rektor 10t, förskollärare 30t

Marianne, förskollärare 20t (resurs till gruppen 5t)

Jennifer arbetstränar till slutet av oktober.

#### **Utforskarna 13-14 st**

1-2 st barn födda -20

12 st barn födda -21

Tina, förskollärare 40t

Rebecca, barnskötare 35t, slutar den 28/9

#### **Upptäckarna 8 st**

6 st barn födda -22

2 st barn födda - 23

Fyra barn skolades in i augusti.

Sussi, barnskötare 35t

Helena, barnskötare 32t

Sundsborgs gemensamma barnsyn:

”Alla barn gör så gott de kan utifrån sin egna förmåga”

Vår uppgift är att finnas där för barnet och på olika sätt stötta, förklara, förtydliga, uppmuntra, utmana, och stärka det enskilda barnet. Vårt förhållningssätt är att jobba med lågaffektivt bemötande.

Vi provar oss fram i vårt förhållningssätt och utvärderar vad som fungerar eller vad som behöver omprövas.

### **Mål för utbildningen**

Målen för vår utbildning är enligt läroplanen för förskolan, Lpfö 18.

Övergripande mål för Friluftsförskolor AB är att:

- Kvalitetshöja vår Natur- och Utomhuspedagogik i Friluftsförskolor.

Övergripande mål för utbildningen på Sundsborg:

- Alla barn, föräldrar och pedagoger ska känna sig välkomna, trygga och delaktiga på Sundsborg.
- Vi pedagoger ska fokusera på att utmana och stimulera barns lärande och utveckling.

### **Upptäckarnas mål:**

- Barnen ska få utforska och upptäcka vattnets föränderliga kraft.

*Metoder och verktyg:*

Experiment med vatten genom ösa och fylla, flyta/ sjunka, måla och färga.

### **Utforskarnas mål:**

- Att ge Utforskarna förutsättningar till att utveckla sin fin och grovmotorik, och ge dem tilltro till sin egen kroppsliga förmåga.

*Metod och verktyg:*

Vi ska använda oss av naturmaterial för att skapa. Vi ska göra egna hinderbanor av naturmaterial.

Vi ska göra yoga i naturen och olika djurstigar.

### **Äventyrarnas mål:**

- Att utveckla barnens kunskaper inom naturvetenskap och teknik.

*Metod och verktyg:*

Genom barnens sommarminnen kommer vi fånga upp olika experiment/skapande och tekniker vi kan fördjupa oss i.

Vi kommer använda oss av naturen och dess material.

**Utbildningen bygger alltid på förutsättningarna Tryggt, Roligt och Lärorikt.**

Grupp	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Upptäckare	Gården/ skogen	Gården/ skogen	Skapande	Aktivitet på gården	Aktivitet på gården
Utforskare	Gården/ skogen	Gården/ skogen	Gården/ skogen	Aktivitet på gården	Aktivitet på gården
Äventyrare	Gården/ Skogen	Gården / Skogen	Gården/ Skogen	Aktivitet på gården	Aktivitet på gården

Denna veckoplanering är en stomme som ligger som grund varje vecka nu i början av hösten. Eventuella förändringar meddelas under anslagstavlan på Förskoleappen, där vi också informerar er om vad som hänt och vad som skall ske kommande veckor. Vinterperioden är mer växlande så läs uppdateringar inför kommande vecka via anslagstavlan i Förskoleappen.

### **Barnens ryggsäckar**

Vi önskar att barnen har med sig sin ryggsäcken måndag -onsdag.

I ryggsäckarna behöver barnen ha en fylld vattenflaska, sittunderlag samt ett ombyte. Ombytet ska packas i en påse och läggas i botten på ryggsäcken. Ni packar ner matkåsa och bestick i en separat påse, de dagar barnen skall äta i skogen. Tänk på att anpassa ryggsäcken så att den sitter bra på barnets rygg. För att underlätta för barnen önskar vi att ryggsäcken och innehållet är märkt med barnets namn.

### **Den pedagogiska utbildningen**

Vi pedagoger arbetar aktivt för att alla barn ska känna sig trygga i vår utbildning. Nu i början av terminen kommer alla tre grupperna att lägga stort fokus på kompisrelationer och att skapa en vi -känsla i gruppen. Förskolans rutiner ser lika ut mellan de olika dagarna för att skapa trygghet för barnen. När barnen är trygga kan vi ha roligt och i de stunderna sker läroprocesserna. Vi pedagoger är positiva förebilder som har som mål att engagera och inspirera barnen.

I vår utbildning arbetar vi utifrån Lpfö 18, Gröna tråden och Friluftss Förskolor Övar-  
prövar-med naturpedagogik. Dessutom lägger vi fokus på följande områden:

- Själständighet och identitet
- Socialt samspel
- Språk och kommunikation
- Motorisk förmåga
- Naturvetenskap och teknik
- Matematik
- Kreativitet och fantasi

På Sundsborg tänker vi att ett av förskolans uppdrag är att lägga grunden till en stark självkänsla, att ge barnen förutsättningar till att bygga en tilltro till sin egna förmåga i det sociala samspel som sker i deras vardag. Det gör vi genom att ge barnen en trygg miljö, där vi är tillåtande, vi visar att vi tror på deras kompetens och låter dem prova på sina sociala färdigheter med närvarande och uppmuntrande pedagoger. Att få lyckas i sociala sammanhang stärker deras självförtroende och självkänsla, det är en grundförutsättning till ett livslångt lärande.

Vi ska ta tillvara på barnens initiativ till samtal och utmana dem med frågor som för samtalet vidare. Vi ska hjälpa dem att sätta ord på det de uttrycker och låter dem få talutrymme. Vi ger varje barn möjlighet till olika verktyg för att kunna hantera konflikter. På förskolan finns böcker tillgängliga på olika platser för barnen. Vi har dagligen en läsvila för de barn som inte sover. Vi tar med oss blandad litteratur till våra skogsplatser. Barnen får gärna ta med sig egna böcker hemifrån. På detta sätt får vi varierad litteratur där barnens intresse och inflytande tas tillvara. Vi kommer fortsätta använda bildstöd i vår utbildning för att det ska bli så hanterbart och begripligt för alla barn. Vi fortsätter lära oss stödtecken anpassat till de olika grupperna.

*"Förskolan ska ge varje barn förutsättningarna att utveckla ett nyanserat talspråk och ordförråd samt förmåga att leka med ord, berätta, uttrycka tankar, ställa frågor, 6. argumentera och kommunicera med andra i olika sammanhang och med skilda syften."*

/Lpfö 18

### **Grön Flagg**

Friluftsförskolor har ett grundläggande hållbarhetstänk i enlighet med Grön Flagg. Social, ekologisk, och ekonomisk hållbarhet är de tre aspekterna som beaktas i våra beslut och som vi försöker förhålla oss till.

Från utbildningen med barnen i källsortering och kompisrelationer till personalens arbetsmiljö och transportkedjor för inköp.

Vårt tema i Grön Flagg är: Livsstil och hälsa

Utvecklingsområdena är:

- *Vänskap*- vi kommer att arbeta mycket med känslor och hur man kan uttrycka dem. Ge barnen verktyg när man vill vara med och leka och vad man kan säga i olika kompisrelationer.
- *Naturen*-Vi kommer att med hjälp av våra sinnen uppmärksamma barnen hur de kan använda dem för att uppleva naturen i sin helhet.
- *Rörelse*-Vi kommer arbeta för att vår gård ska främja rörelse och att det ska finnas utrymme för att alla barn oavsett ålder ska kunna utmana sig och utvecklas motoriskt.

Vi kommer bygga hinderbanor, ha yoga, leka lekar, dansa och fortsätta med all rörelse som skogen erbjuder och även äventyret som blir på vägen till skogen. Detta kommer vi att jobba med i våra grupper.



## **Veda och Barke**

Veda och Barke är ett pedagogiskt hjälpmedel och en länk mellan barnen och pedagogerna. Tillsammans med dem samtalar och dramatiserar vi kring olika ämnen. De presenterar också olika aktiviteter och deltar i undervisningen som visuellt stöd.

## **Gården**

Vi jobbar kontinuerligt med att skapa gården till en inspirerande och lekfull miljö, där barnen kan utmana sig i sin fantasi och kreativitet. Vi har olika stationer och rum med material baserade på årstiden. Vi ska underhålla våra kompostrar med barnen och följa utvecklingen i dem.

## **Innemiljön**

Vi skapar rum som lockar till lek och lärande, där materialet är synligt och tillgängligt för barnen på ett sätt som är **tryggt, roligt och lärorikt**. Vi ska utveckla miljön efter barnens behov, önskemål och vår naturprofil.

*”Miljön i förskolan ska erbjuda alla barn varierade aktiviteter i olika sammanhang. Många valmöjligheter ger ökade förutsättningar för barnen att bredda sina lekmönster och val av aktiviteter.”* /Lpfö 18

## **Vinteraktiviteter**

Under vintern kommer vi erbjuda olika aktiviteter så som pulkaåkning, skridskor, skidor och snö/is experiment. Vi kommer spola en isbana på gården, så att alla barn kan få prova på att åka skridskor. Skidor åker vi tillsammans på vår gård och i vår närmiljö.

Öva, -pröva och -läraplanen med Veda och Barke på skidor och skridskor finner ni i slutet av utbildningsplanen.

## **Plan mot diskriminering och kränkande särbehandling**

Sundsborg ska vara en trygg plats där varje barn trivs och utvecklas utefter sin egna förmåga. Alla barn ska bli sedda, lyssnade till och respekterade för den de är. De råder nolltolerans mot våld, trakasserier och kränkande behandling på Sundsborg.

Alla barn ska känna sig lika mycket värda och känna till sina rättigheter på förskolan. Vi ska erbjuda barnen olika verktyg för hur man leker och samspelar med sina kompisar. Vi ska kontinuerligt på våra pedagogmöten diskutera och säkerställa vår plan som är föränderlig utefter utbildningen.

## **Barnkonventionen/Förskolebrevet/Jämställdhet i utbildningen**

Barnkonventionen antogs av FN:s generalförsamling den 20 november 1989 och blev lag från 1 januari 2020. Syftet är att ge alla barn oavsett bakgrund rätt att behandlas med respekt och att få komma till tals. Konventionen innehåller rättigheter som varje barn ska ha och gäller alla upp till 18 år.

7.

I våra grupper kommer vi att jobba med Barnkonventionen. Vi använder oss av artiklarna från FN:s Barnkonvention, Liten och Trygg och annan litteratur. Vårt mål är

att arbetet med detta ska stärka barnens integritet och att barnen ska känna till sina rättigheter men även skyldigheter. Ett viktigt arbete och kunskap för barnens välbefinnande och livsstil.

### **Utvecklingssamtal**

Utvecklingssamtal kommer erbjudas under terminen. Tiden för samtalet är 30 min. Samtalet kommer att ske under pedagogens arbetstid, vilket då begränsar antalet tider för samtal.

### **Födelsedagar**

Födelsedagar firar vi genom att uppmärksamma barnet på samlingen/ undervisningen. Det barn som fyller år intar sin lunch på en födelsedagsduk och har flaggan vid sin plats. Eventuella kalasinbjudningar får inte lämnas ut på förskolan.

Vårdnadshavarna har en Facebookgrupp där de kan komma i kontakt med varandra om exempelvis lek eller kalasinbjudningar. QR-kod till den finns på förskolan.

### **Samverkansföräldrar**

Alla som är intresserade av att vara med i samverkansgruppen är välkomna att anmäla sig till rektor. Samverkansföräldrar är språkrör för övriga vårdnadshavare i frågor som berör förskolans verksamhet. Samverkansgruppen träffas 1 ggr/termin. På mötena deltar vårdnadshavare, 2 pedagoger samt rektor. Alla vårdnadshavare har möjlighet att kontakta samverkansföräldrarna med frågor och funderingar som sen kan diskuteras på mötena.

Samverkansgruppen ht-24 (förslag)

Cecilia vårdnadshavare i Utforskargruppen  
Jonathan vårdnadshavare i Upptäckargruppen  
Fanny vårdnadshavare i Upptäckargruppen och Äventyrargruppen  
Tobias vårdnadshavare i Utforskargruppen  
Simon vårdnadshavare Äventyrargruppen

Anna-Lena, rektor och pedagog i Äventyrargruppen  
Helena, pedagog i Upptäckargruppen  
Tina, pedagog i Utforskargruppen

### **Viktiga datum på Sundsborg**

- 11/9 Skördedag/lunch på förskolan.
- 26/9 kl 17:30-19:00 Föräldramöte (inomhus)
- Fredagen den 25/10 Utvecklingsdag, Förskolan är stängd.
- 20/11 uppmärksammar vi Barnkonventionensdag.
- 13/12 Luciafirande på Sundsborg.
- 18/12 Jullunch på Sundsborg( barn och pedagoger)

**Vi ser fram emot en rolig och lärorik höst, och ett gott samarbete med er vårdnadshavare.**

**Rektor Anna-Lena Holmgren och alla pedagoger på Sundsborg.**

Nedan kommer Friluftets Förskolors Gröna tråd, Öva- pröva- och -läraplan för skridskor och skidor samt kläd och utrustningstips.



24 04 25

**1:g**

## **GRÖN TRÅD**

**Friluftets Förskolors ledord TRYGGT, ROLIGT och LÄRORIKT är alltid avgörande vid pedagogernas bedömning av säkerhet, väder och vind.**

	Upptäckare	Utforskare	Äventyrare	Kommentar
tar emot barnen ute senast 8.00	alltid	alltid	alltid	
morgonsamling på gården	alla dagar	alla dagar	alla dagar	aktivitet avgör omfattningen
undervisning i skogen	1 g/v. året om	1 g/v. året om	1 g/v. året om	anpassat pass för respektive grupp
undervisning på annan plats i naturen	2 ggr/v.	2 ggr/v.	2 ggr/v.	undervisning i skogen/ annan plats i naturen 3 ggr/v.
undervisning vid bäck, sjö, kärr etc.		enl. öva-, pröva-, läraplan	enl. öva-, pröva-, läraplan	året om
äta lunch i skogen	1 g/v. vårtermin ht. vid 2 tillfål. *	2 g/v.	2 g/v.	* de gamla barnen äter vidare
laga lunch på utflyktsplatsen		1 g/v.	1 g/v.	
lunch på gården el. närmiljön	alltid	alltid	alltid	
vila och sago-stund på utfl.pl.	efter lunch	efter lunch	efter lunch	i skogen/ utflyktsplatsen
sova / vila på gården	alltid	alltid	alltid	där möjlighet finns
mellanmål på utfl.pl.	valfritt	valfritt	valfritt	

mellanmål på gården el. närmil	alltid	alltid	alltid	
Veda & Barke på skridskor (skola)		enl. öva-, pröva-, läraplan	enl. öva-, pröva-, läraplan	
Veda & Barke på skidor (skola)		enl. öva-, pröva-, läraplan	enl. öva-, pröva-, läraplan	
Hitta Vilse			året om	

*”Barnen ska få förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att ges möjlighet att delta i fysiska aktiviteter och vistas i olika naturmiljöer. Utbildningen ska ge barnen möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysisk aktiva. När fysisk aktivitet, näringsrika måltider och hälsosam livsstil är en naturlig del av barnens dag kan utbildningen bidra till att barnen förstår hur detta kan påverka hälsa och välbefinnande” Lpfö 18*

FRIUFTS  
FÖRSKOLOR

24 01 21

1:f

## Veda & Barke på skridskor/ is

Öva-, Pröva-, och läraplan – enligt Gröna tråden

<b>Utforskare</b> Grundläggande är att följa kurshäftet	<b>Äventyrare</b> Grundläggande är att följa kurshäftet	planering
Börja hantera sin utrustning Ordningsregler på isen. Av/ på	Klara av att hantera sin utrustning Ordningsregler på isen.	

4 år- pröva på skridskoskola* 3 år- känna sig för på isen* *om förutsättningar finns	Följ kurshäfte Veda & Barke på skridskor. Organiserad skridskoskola	
Ramla/ resa sig Ta sig framåt/ bakåt Träna balans	Åka bakåt	
Stanna/ bromsa	Träna balans	
Grundteknik	Åka med rätt teknik	
	Naturis/ dubbar säkerhet	
Mål: Börja åka och känna en trygghet och ett sug att sig lära mera	Mål: Klara av övningar enligt kurshäftet	

FRIUFTS  
FÖRSKOLOR

24 01 21

**1:f**

## Veda & Barke på skidor

Öva-, Pröva-, och läraplan – enligt gröna tråden

<b>Utforskare</b> grundläggande är övningarna i kurshäftet	<b>Äventyrare</b> grundläggande är övningarna i kurshäftet	planering
Börja hantera sin utrustning Ta på sig skidor, bära	Klara av att hantera sin utrustning	

Skidlek för alla som vill, 4 år- pröva på skidskola	Följ kurshäfte Veda & Barke på skidor, Organiserad skidskola	
Grundteknik Följ kursmaterial Veda & Barke på skidor	Åka med rätt teknik	
Kunna ta sig upp Ramla och resa sig	Åka genom portar Ploga och svänga	
Planmark och spår	Åka köttbulle och spagetti	
Stanna/bromsa Gå uppför/åka nerför	Brantare backar	
Mål: Känna en trygghet och ett sug efter att lära mera	Mål: Ska kunna hantera skidor och åka på längre utflykter	

### **Kläd- och utrustningstips**

För att vi ska kunna vara ute så mycket som möjligt, är det viktigt med en bra och genomtänkt utrustning för våra utomhusaktiviteter.

#### **När det är kallt:**

Underställ närmast kroppen, av funktionsmaterial eller ull är att föredra.

Finns att köpa i sportaffärer. Lite dyrare alternativ är "ullfrotté".

Nästa lager kan med fördel vara ett fleeceunderställ. Vi ser gärna att underställen är i två delar då det är lättare att ta av/på om barnen blir blöta eller varma.

Sist en overall i bävernylon eller annat slitstarkt vattenavvisande material, i rätt storlek och utan huva. Extra viktigt är att ni som har overaller som ej får vara i torrskåp ser till att det finns ett extra ombyte på förskolan. Alla bör tänka på att ha ett extra ombyte.

Overallen ska ha hållor/ gummiband längst ner.

Även strumpor av ull eller annat funktionsmaterial är att föredra, eftersom bomull leder kyla och väta. Alltså EJ bomull närmast foten utan en ullstrumpa, som sedan kan förstärkas med en raggsocka. Varma kängor med högt skaft på fötterna.

Ett par tunna vantar innanför täckvantarna. Galonvantar, tunna, bör alltid finnas på förskolan, gärna med foder eller med en tunn vante inuti.

Tänk på att jeans är väldigt osmidigt och kallt att ha under overallen.

Mjuka kläder är bäst. Strumpbyxor är opraktiskt, blir foten blöt måste man byta allting.

I vindskyddet till vilan behöver barnen byxa och tröja i fleece, raggsockor, tunn mössa och vantar.

### **När det är slaskigt/ regnigt:**

Regnkläder som EJ är för små (skall rymma en overall under) och som har hela hängslen och gummiband under foten.

Vi rekommenderar att barnen inte har huvor på regnjackan. Det kan vara svårt att se/ höra för barnen och det kan finnas stryprisk om huvan fastnar i något. Välj gärna en sydväst istället.

Är det slaskigt är det ju oftast lite varmare ute och istället för en tjock overall kan man ha underställ, fleece och en tunnare overall/ vindbyxa. Tänk lager på lager! Fodrad galon är bra när det är milda vintrar, då slipper de ha så många lager på sig när det är slaskigt. Gummistövlar, höga, med kraftigt mönster undertill och med plats för både sula och socka.

### **När det är sommar:**

Vid soligt väder rekommenderas att barnen har heltäckande och luftiga kläder samt keps eller solhatt.

Varje vårdnadshavare avgör om solskyddsmedel skall användas till sitt/ sina barn och ombesörjer själva detta. Mer information om solskydd finns på vår hemsida.

När vi går till skogen eller annan plats i naturen bör barnen alltid ha byxor med långa ben, och stövlar eller heltäckande skor (ej sandaler eller Foppatofflor).

**Alla barn är olika, en del är varma av sig medan en del lätt fryser, man får pröva sig fram lite. I vindskyddet till vilan behöver barnen byxa och tröja i fleece, raggsockor, tunn mössa och vantar vintertid.**

## **3:1**

2 (3)

### **Ryggsäcks-tips**

Bra att tänka på inför våra utflykter då barnen har med sig ryggsäck hemifrån:

En rymlig ryggsäck (inte för liten och inte för stor), som rymmer en liten termos/ flaska, en matlåda med bestick och en kåsa/ drickmugg.

Annat som vi önskar i ryggsäcken är ett sittunderlag och ett ombyte kläder i en plastpåse. t ex underkläder, strumpor, mjukisbyxor/ tights. Sedan styr naturligtvis årstiden (vantar, t-shirt o.dyl.). Märk alla tillhörigheter tydligt!

På ryggsäcken är det viktigt att det finns ett bröstspänne framtill. Finns det inget kan man med fördel ta en "vanthållare" med clips i varsin ände.

Ryggsäcken bör vara av vattenavstötande material och med en dragkedja som går hela vägen uppifrån och ner, så att man ser allt innehåll när ryggsäcken är öppen.

Sätt gärna en nyckelring eller dyligt på dragkedjan så blir det lättare för barnet att öppna ryggsäcken själv.

## **Hjälm**

Utdrag från NTF Konsument ang. lekhjälm;

Skillnad mellan småbarnshjälm och lekhjälm.

*Småbarnshjälmen är i första hand avsedd för cykelåkning eller när man skjutsar barnet på cykel, men även för andra aktiviteter då barnen leker. Hjälmen är uppbyggd av frigolit och fördelar därför de krafter som kan uppstå om barnet slår i huvudet över ett större område. Samtidigt är frigoliten en förbrukningsvara. Har den varit utsatt för en mycket kraftig smäll så ska man kassera hjälmen.*

*De lekhjälmarna som Jofa har är avsedda för idrottsaktiviteter för små barn och uppbyggda på ett helt annat sätt. De ska tåla upprepade slag och stötar men är inte lämpliga vid cykelåkning.*

*Småbarnshjälmarna kan man mycket väl använda till små barn när de åker pulka eller skridskor under förutsättning att de inte kommer upp i så höga hastigheter.*

**Frilufts Förskolor rekommenderar Jofas Lekhjälm med grönt säkerhetsspänne.**

**Hjälmen ska vara CE-märkt EN1080.**

Vi önskar att barnen har sin egen hjälm med sig hemifrån. Men om inte detta är möjligt har vi ett begränsat antal hjälmar för utlåning.

## **Flytvästar**

Vid alla aktiviteter vid vattnet eller på isen ska barnen ha godkända flytvästar i rätt storlek. Vi önskar att barnen har sin egen flytväst hemifrån men om det inte finns möjlighet till detta har vi ett begränsat antal flytvästar för utlåning.

## **Skidor och skridskor**

För de barn som deltar i dessa aktiviteter är det viktigt med väl fungerande utrustning i rätt storlek. Skidbindningen måste passa med barnets känga eller stövel och vara inställd av er föräldrar. Se särskild utrustningsinformation om skidor på sid.3.

Vi önskar att barnen har sin egen utrustning hemifrån men om det inte finns möjlighet till detta finns det möjlighet att låna skidor eller skridskor men dock ett begränsat antal.

Se gärna över ert barns kläder och utrustning lite då och då. MÄRK kläder och utrustning för att undvika onödiga förväxlingar, det underlättar för oss alla. Fråga gärna oss pedagoger vad som verkar fungera för just ert barn i klädväg och utrustning. **Vi hjälper gärna till!**

FRI LUFTS  
FÖRSKOLOR

## **Utrustningsinformation för Veda & Barke på skidor.**

3(3)

Det här är viktigt att tänka på när det gäller utrustning för barn.

Vi har alltid hjälm när vi åker skidor. **Frilufts Förskolor rekommenderar Jofas Lekhjälm med grönt säkerhetsspänne. Hjälmen skall vara CE-märkt EN1080.**

Det finns ett begränsat antal av hjälmar för utlåning om möjligheten att ta med egen hjälm inte finns.



Skidor och pjäxor skall passa ihop. Om man väljer att åka i stövlar eller kängor så är det viktigt att foten och vristen på skon är stabil samt att det finns en kant runt sulan så att skidbindningen sitter kvar. Prova att åka hemma så att ni ser att skor och skidor fungerar.

Barnskidor skall vara så pass mjuka att barnet med sin vikt orkar trampa ner spännet för att få en glidyta eller fäste. Detta gör att skidåkningen blir så mycket lättare för barnet.

Till barn som är kortare än 125 cm skall skidorna vara -10 - +10 cm i förhållande till barnets längd.

För barn som är längre än 125 cm och upp till 150 cm lägger man till 10 – 20 cm i förhållande till längden.

Stavarna bör vara 30 cm kortare än barnet. **Observera att nya stavar är mycket vassa, köp om möjligt med trubbig spets eller ”fila” ner den så att den inte är vass, detta för att undvika olyckor.** Till att börja med kommer vi inte att använda stavar att åka med utan mer till att bygga banor och använda dem som hjälpmedel. Det är bättre att träna sin balans utan stavar och det är svårt att hålla reda på flera moment samtidigt.

Skidor och stavar bör vara väl märkta och hopsatta med remmar så att barnen lätt själva kan bära dem fram och tillbaka till skidskolan.

Har du frågor om utrustning? Prata med din ansvariga skidpedagog.

Att ta med skidor till sitt barn är självklart en frivillig aktivitet. Ditt barn kommer också erbjudas andra vinteraktiviteter. Om det inte finns möjlighet att ta med skidor hemifrån har vi ett begränsat antal att låna ut om man önskar.

**Vi ser fram emot många härliga upplevelser tillsammans med barnen i Naturen!**

**Friluftsförskolors Pedagoger**