

Utbildningsplan

Våren 2025

Friluftsförskolor Gläntan



Utbildningsplan för Frilufts Förskolor

Mål och metoder

Vi arbetar efter 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 Frilufts Förskolor innehåller såväl övergripande och gemensamma mål som förskolespecifika.

Övergripande och gemensamt för alla Frilufts Förskolor är att

Förskolan skall vara Trygg, Rolig och Lärorik!

Vår strävan är att ge barnen många och rika tillfällen - planerade och spontana - till lek, aktivitet och inläring 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.

Frilufts Förskolors utomhus- och naturpedagogik

Med Veda & Barke i Naturen

Veda och **Barke** är med barnen under alla år på Frilufts 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.

Frilufts 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 "Frilufts 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 inlärningstillfällen.

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 månar 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 Gläntan vårterminen 2025

Vi välkomnar alla barn och föräldrar till en ny termin på Gläntan!

Gläntans mat och öppettider

Gläntan öppnar klockan 6:30 varje morgon och stänger klockan 17.30 (vissa dagar 17:45). Frukost serveras mellan 7:00-7:20, utomhus efter väder. Senast klockan 8:00 tar vi emot barnen med kläder efter väder ute på gården. Våra öppnings- och stängningstider är anpassade efter föräldrarnas behov och följer Stockholms stads riktlinjer.

Vi äter alltid en frukt på förmiddagen i samband med våra aktiviteter. Alla grupper äter lunch mellan kl. 11.00-11.30, beroende på utflyktsdag eller vistelse på gården. Mellanmålet serveras kl. 14:00. Vid 16.15 serverar vi frukt till barnen som stannar sent.

VIKTIGT att barnens närvarotider efterföljs och att barnens dag avslutas vid hämtning.

Vid frånvaro, sjukdom eller när barnet blir friskt meddelar ni förskolan senast kl. 7.30 via frånvaroanmälan i Förskoleappen eller på telefon 079-336 78 12. Detta är viktigt för oss att veta inför dagens aktiviteter samt personalplanering, t ex vikariebehov samt matsvinn.

Robin Svensson är rektor. Robin kan nås på tel: **072-221 66 57** eller **robin@friluftsforskolor.se**

Robin jobbar som rektor och förskollärare och arbetar varje vecka 34 timmar som förskollärare och 6 timmar som biträdande rektor.

Friluftsförskolors kontor har telefonnummer **08-471 99 44**



Gläntans mål

"Förskolan ska stimulera barnens kreativitet, nyfikenhet och självkänsla. Barnen ska få möjlighet att förundras och utveckla sin förmåga att utforska, kommunicera och reflektera. Utbildningen ska stimulera barnen till att ta initiativ och ansvar samt ge dem möjlighet att arbeta både självständigt och tillsammans med andra."

-Läroplan för förskolan 18

Vi på Gläntan vill ge alla barn en **TRYGG, ROLIG** och **LÄRORIK** tid på förskolan. Vi genomför stor del av vår utbildning utomhus och tycker att naturen är den plats där barnen på bästa möjliga sätt kan utveckla sin självkänsla, motorik, fantasi, kunskap och lek. Vi ser till varje enskilt barns behov av att utvecklas i sin egen takt efter intresse, erfarenhet och förutsättning tillsammans med de andra barnen i barngruppen. Vårt mål är att ge barnen rika naturupplevelser på och utanför förskolegården samt erbjuda lek, naturupplevelser och aktiviteter på vår gård och i vår inomhusmiljö. Vid val av aktiviteter och teman utgår vi från barnens intressen och erfarenheter som vi sedan följer med hjälp av pedagogisk dokumentation.

För att nå våra mål arbetar vi efter förskolans läroplan Lpfö 18 samt Friluftsförskolors egna styrdokument. Vi arbetar kontinuerligt med dokumentation, utvärdering och uppföljning för att utveckla vårt arbete på förskolan.

Vi pedagoger på Gläntan har följande **utvecklingsmål** under vårterminen:

- Grön Flagg- "Djur & Natur".
- Gläntan har ett mål kring utvecklandet av naturpedagogik vilket också vävas ihop med Grön Flagg temat.
- Systematiskt Kvalitetsarbete (SKA) med fokus "Jag:et i skogen"

Friluftsförskolors Mål 2025:

- Hållbarhet
- Kvalitetshöja vår Natur och utomhuspedagogik
- Systematiskt Kvalitetsarbete (SKA)
 - Målet är att skapa förståelse för vikten av att ett ständigt pågående systematiskt kvalitetsarbete ger en ökad kvalitet i utbildningen och undervisningen.
 - Vi på Gläntan kommer att jobba med SKA genom att ha större fokus på reflektion och utvärdering, vi kommer ha SKA som ett diskussionsämne på våra pedagogmöten och våran utbildningsdag.

Värdegrund och Plan mot diskriminering och kränkande behandling

Värdegrunden innefattar barn, vårdnadshavare och pedagoger.

”Förskolan ska vara en levande social gemenskap som ger trygghet samt vilja och lust att lära. Barn skapar sammanhang och mening utifrån sina erfarenheter och sätt att tänka. Därför ska de i förskolan möta respekt för sin person och sitt sätt att tänka och förstå sin omvärld.”

-Läroplan för förskolan 18

Vi på Gläntan har arbetat fram en **plan mot diskriminering och kränkande behandling** som är ett levande dokument i hela vår verksamhet och som vi diskuterar och reviderar på personalmöten. Med hjälp av den samt Friluftss Förskolors gemensamma plan mot diskriminering och kränkande behandling, Lpfö 18, Grön Flagg samt material från barnkonventionen vill vi på Gläntan skapa en trygg förskola för alla barn i verksamheten.

På Gläntan strävar vi alltid efter att alla barn, oavsett kön, ska ha rätt att vara sig själva, kunna uttrycka sina åsikter och känna att de har medinflytande i utbildningen. Vi arbetar också för en **jämställd utbildning och undervisning**.

Vi pedagoger lyssnar in alla barn och ser deras behov och intressen. Vi som arbetar strävar efter att alltid vara nyfikna, medforskande och närvarande pedagoger med en medvetenhet kring de normer som råder i samhället. Gläntans plan mot diskriminering och kränkande behandling revideras löpande och utvärderas årsvis.

All personal arbetar för att det inte ska förekomma någon form av diskriminering, trakasserier eller annan kränkande behandling på förskolan. Detta gör vi genom att vi ger barnen rätt verktyg vid eventuell konflikthantering, närvarande pedagoger som lyssnar på barnens tankar och önskemål, öppen dialog med barn och vårdnadshavare samt att vi återkommande har diskussioner i personalgruppen.

Arbetet med **Barnkonventionen** går hand i hand med vår plan mot diskriminering och kränkande behandling. Vår vision är att på vår förskola ska alla (barn-pedagoger-vårdnadshavare) känna sig trygga och bli respekterade, oavsett kön, könsidentitet eller könsuttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder. Vi tillämpar nolltolerans gällande diskriminering samt trakasserier. Under höstterminen 2017 har vi anslutit oss till **Förskolebrevet** (tre ska bli noll) och vi arbetar aktivt med deras material.

Vårt kök

Maten på Gläntan levereras från Brasserie Maison i Bromma. Maten lagas efter Livsmedelsverkets riktlinjer och rekommendationer om mat för små barn samt med mål att minst 40% av all mat är ekologisk. Alla mejeriprodukter och bananer är ekologiska. Veckans matsedel finns på Förskoleappen.

Grön Flagg

Gläntan är en certifierad Grön Flagg förskola.

”Grön Flagg är ett sätt att få lärande för hållbar utveckling att genomsyra arbetet och att jobba mot mål och riktlinjer i läroplaner. Utvecklingen sker både i den pedagogiska verksamheten men också genom en mer hållbar daglig drift av verksamheten. Verktyget bygger på barns och ungas delaktighet och ger förutsättningar för inflytande och skapar framtidstro. Grön Flagg visar också tydligt upp att er verksamhet bidrar till ett viktigt arbete mot en mer hållbar framtid.”

Vi har sedan tidigare godkända rapporter i ämnena: Kretslopp, Närmiljö, Livsstil & Hälsa, Djur och Natur, Kemikalier, Hav och vatten och Skräp och avfall, Klimat och Energi.

På Gläntan arbetar vi nu med vårt tema ”Djur och Natur” Frilufts Förskolor arbetar med ett gemensamt miljö mål, ”Hållbarhet”.



Upptäckare, Utforskare och Äventyrare tillsammans med Veda & Barke.

Veda & Barke är med oss till skogen, skridskobanan, på skidor och till vattnet/kärret. Veda & Barke är också med oss på förskolan i våra dagliga rutiner. Veda & Barke fungerar som ett pedagogiskt hjälpmedel för pedagogerna och är en länk mellan barnpedagog. Vi arbetar med vår Gröna tråd och Övar-prövar och lär med naturpedagogik.

Gruppansvariga för de olika grupperna är: **Upptäckare** – Annie **Utforskare** – Akiko, Svetlana, **Äventyrare**- Robin.

Schema för grupperna denna termin:

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
UPPTÄCKARE	Gården	Skogen/ Närområdet	Skogen/ närområdet	Skogen/ närområdet	Gården
UTFORSKARE	Gården	Skogen	Skogen	Skogen/ närområdet	Gården
ÄVENTYRARE	Gården	Skogen	Skogen	Skogen/ närområdet	Gården

Ryggsäckar

Alla barn på Gläntan bör ha med sin ryggsäck tisdag, onsdag och torsdag. Den bör innehålla, sittunderlag, fylld vattenflaska, matlåda, bestick och extra kläder i påse.

Ingen mat eller dryck i väskan, bara vatten (inte saft, te eller liknande dryck). Inga leksaker eller dylikt i väskan.

Vi vill också påminna om att märka **ALLT** som finns i ryggsäcken, bestick, matlåda med lock, kläder m.m. Tänk också på att ryggsäcken ska vara lagom stor och ha ett bröstband. Den ska även vara lätt för barnen att packa själva, prova gärna att packa ryggsäcken hemma tillsammans.

"Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla självständighet och tillit till sin egen förmåga"

-Läroplan för förskolan 18

Därav vill vi att barnens utrustning också möjliggör en sådan utveckling.

Utvecklingssamtal

Utvecklingssamtalen under vårterminen: Upptäckarna startar v 11, Utforskarna v. 12 och avslutningssamtal för Äventyrarna kommer ske i maj. Ni kommer att få en inbjudan med dag och tid.

Upptäckare

Upptäckare är 6 barn, 1-2 år. Där är Annie 40h (förskollärare) gruppansvarig.

Upptäckarnas mål VT-25:

Under vårterminen kommer vi att fortsätta arbeta med att skapa en trygg känsla i gruppen, där gamla och nya barn möts. *”Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla öppenhet, solidaritet och ansvarstagande. Lpfö18”*. Detta kommer vi göra genom fasta rutiner, i leken, genom att upptäcka och utforska tillsammans med barnen under hela dagen, så förskolan blir trygg, rolig och lärorik för varje barn.

Tillsammans med hela förskolan kommer vi fortsätta arbeta med Grön Flagg-målet Djur och natur, där *Jag:et i skogen* kommer vara vårt nya mål för arbetet med det systematiska kvalitetsarbetet. I och med detta kommer vi arbeta med hur man är i skogen, mot varandra och hur vi tar hand om vår djur och natur och bemöta ämnen som vänskap, empati, social förmåga, språk samt respekt för varandra.

”Förskollärare ska ansvara för att varje barn får nya utmaningar som stimulerar lusten att erövra nya erfarenheter och kunskaper och skapa förutsättningar för barnen att förstå hur deras egna handlingar kan påverka miljön. Lpfö18”.

Utforskare

Utforskare är 13 barn, 3-4 år. Där är Svetlana 40h (förskollärare) och Akiko 35h (förskollärare) gruppansvariga.

Utforskarnas mål VT-25:

Under vårterminen kommer vi att fortsätta arbeta med vårt Grön Flagg-tema ”Djur och natur” med fokus på ”Jag:et i skogen”- hur JAG förhåller sig till naturen, skogen, djuren och även till andra kompisar. Med hjälp av Allemansrätten och arbetsmaterial såsom ”Stopp! Min kropp!” samt genom att lära oss mer om naturvetenskap och fördjupa våra kunskaper om växter och djur, uppmuntrar vi varje barn att hitta sitt ”jag” i skogen och skapa positiva och hållbara relationer till naturen, djuren, växterna och även till andra människor. *”Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla förmåga att fungera enskilt och i grupp, samarbeta, hantera konflikter och förstå rättigheter och skyldigheter samt att ta ansvar för gemensamma regler. -Lpfö 18”*

Genom vår Familj tema får barnen möjlighet att lära sig namn på olika djur i djurfamiljer samt kommer presentera sina familjer för varandra med stöd av familjebilder. Det är identitet stärkande projekt med koppling till barns intresse och naturpedagogik. *”Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla sin identitet och känna trygghet i den samt medvetenhet om rätten till sin kroppsliga och personliga integritet. -Lpfö 18”*

Äventyrare

Äventyrarna är 6 barn, 5 år. Där är Robin 34h (förskollärare, 6h administrativt som biträdande rektor) gruppansvarig.

Äventyrarnas mål VT25:

Under vårterminen så kommer vi att arbeta med vårt Grön Flagg tema "Djur och Natur", tillsammans med förskolans tema "Jag:et i Skogen" det kommer knytas samman med arbete kring allemansrätten och Hitta Vilse. Vi arbetar med frågor kring vår skogs- och närmiljö och hur vi förhåller oss till oss själva i dessa miljöer. Vad finns det för sociala regler i skogen? *"Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla förståelse för naturvetenskap, kunskaper om växter och djur samt enkla kemiska processer och fysikaliska fenomen - Lpfö 18"* Vi planerar att fortsätta med vår skridskoskola och att åka skidor i den mån årstiden tillåter. I samband med detta och utefter temat "Jag:et i Skogen" så kommer vi arbeta för att alla Äventyrare uppnår självständighet utifrån sina egna förmågor och att de blir goda förebilder för resten av barnen på förskolan. *"Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla öppenhet, respekt, solidaritet och ansvarstagande. - Lpfö 18"*

Viktiga datum VT-25

- **13 januari: APT tillsammans med Dungen** – förskolorna stänger kl. 16.00.
Vi arbetar med vårt systematiska kvalitetsarbete för att utveckla en likvärdig utbildning och undervisning för alla barn.
- **17 januari: Planeringsdag** – förskolan stängd.
- **11 februari: APT** – förskolan stänger kl. 16.30.
- **V.9 (24 februari – 2 mars): Sportlov.**
Anmäl frånvaro/ledighet i appen och justera era scheman i god tid inför lovveckan
- **13 mars: APT tillsammans med Dungen** – förskolorna stänger kl. 16.00.
Syftet är att fortsätta vårt fokus på kvalitet och likvärdighet i utbildningen.
- **4 april: Utvecklingsdag tillsammans med Dungen** - Förskolan stängd
- **9 april: APT** – förskolan stänger kl. 16.30.
- **V.16 (14–20 april): Påsklov.**
Anmäl frånvaro/ledighet i appen och justera era scheman i god tid inför lovveckan
- **15 maj: APT** – förskolan stänger kl. 16.30.
- **3 juni Sommaravslutning 18:00**
- **11 juni: APT tillsammans med Dungen** – förskolorna stänger kl. 16.00.
Syftet är att fortsätta vårt fokus på kvalitet och likvärdighet i utbildningen.

Samverkansföräldrar väljs på Vårdnadshavarmötet. Samverkansgruppen träffas 1 ggr/termin. **Terminens möte kommer sättas senare.** På mötet deltar Gläntans samverkansföräldrar, representant från pedagoggruppen, samt rektor. Alla vårdnadshavare har möjlighet att ta kontakt med samverkansföräldern innan mötet och framföra synpunkter eller frågor som kan diskuteras på mötet.

Vi pedagoger på Gläntan ser framemot en trygg, rolig och lärorik termin tillsammans med er!



25 01 13

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 tillfäll. *	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

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 torkskåp 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 vindsyddet 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 prova sig fram lite. I vindsyddet till vilan behöver barnen byxa och tröja i fleece, raggsockor, tunn mössa och vantar vintertid.

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 dylikt på dragkedjan så blir det lättare för barnet att öppna ryggsäcken själv.

Hjälmar

Utdrag från NTF Konsument ang. lekhjälmar;

Skillnad mellan småbarnshjälmar och lekhjälmar.

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 lekhjälmar 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.

Småbarnshjälmar 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.

Friluftss Förskolor rekommenderar Jofas Lekhjälmar 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!**

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!
Frilufts Förskolors Pedagoger