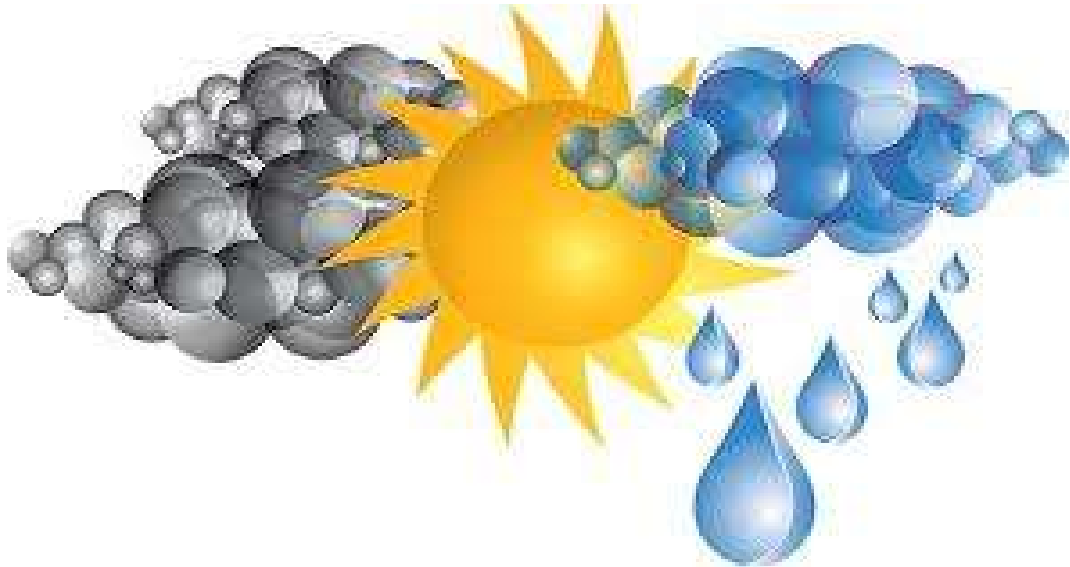




# Kläder efter väder



2018-11-15

Utevistelse varje dag är något som prioriteras i förskolan. Därför är det viktigt att barnen har rätt kläder, så att de kan leka och röra sig utan att bli för varma, kalla eller blöta. Här följer praktiska tips och råd till dig som vårdnadshavare. Utevistelse har positiva effekter på barns fysiska och psykiska hälsa. Utomhus finns det större utrymme att leka och röra sig, vilket är viktigt för att barn ska utvecklas och må bra. Utomhus finns det också mycket spännande att utforska och undersöka. Att leka med snö och vatten, utforska naturens material, klättra och springa är en del av att lära sig om sig själv och sin omvärld. Allt detta och mycket mer är en viktig del av förskolans uteverksamhet.

## **Kläder för alla väder**

Barnens kläder behöver vara anpassade efter årstiden och det väder som är rådande i just den stund man är ute. Därför är det viktigt att de ytterkläder som barnet har på förskolan är anpassade till utevistelse. Det är också bra att under övergången mellan olika årstider låta kläder som är anpassade efter både kallare och varmare väder hänga kvar på förskolan under en period, så att barnets klädsel kan anpassas efter dagens väder. Se också till att ditt barn alltid har extrakläder på förskolan. Skriv barnets namn i kläderna, så blir det lättare att hålla reda på vems kläder som är vems på förskolan. Tänk också på att byta ut extrakläderna så att de är anpassade efter årstiden.

## **Höst**



Hösten kan vara en av de bästa årstiderna att vara utomhus. Hög frisk luft och naturens vackra färgskiftningar erbjuder en utmärkt miljö för uteverksamhet i förskolan. Under hösten finns det så mycket att leka med och fascineras av utomhus. Färgsprakande höstlöv och djupa vattenpölar lockar barnen till ett lustfyllt utforskande tillsammans med kompisar och pedagoger. Höstens väder kan variera mellan sensommarvärme och vinterkyla, vilket gör att det krävs flera olika typer av kläder. Tunnare jacka och överdragsbyxor som kompletteras med tjock tröja, gärna i fleece eller ull, är en bra grund. Tunn mössa som under senare delen av hösten kan bytas ut mot en tjockare är också

viktigt. Under hösten blir också vantarna ett stående inslag i barnens klädsel och eftersom det ofta regnar rikligt under hösten är det bra om de tål väta. Det är annars bäst att ha flera par så att de hinner torka mellan ute stunderna. Regnkläder ska alltid finnas på förskolan, under alla årstider, men under hösten får de en framträdande roll så se gärna över barnets regnkläder inför hösten. Barnen växer ofta lite extra under sommaren så det är bra att kontrollera att regnkläderna fortfarande passar när hösten är i antågande. I slutet av hösten kan det bli riktigt kyligt och vinterkläderna behöver vara på plats på förskolan när den första vinterkylan slår till.



## Vinter



Även under vinterhalvåret är barnen på förskolan mycket ute och leker. Snö och is erbjuder fantastiska möjligheter till lek och utforskande ute. Rätt kläder är viktigt för att barnen inte ska bli kalla under utevistelsen. Lager – på - lager är ett bra sätt att klä sig för att undvika att bli kall under vinterns kyliga dagar. Närmast kroppen har man ett tunnare lager kläder, som håller kroppen torr. Utanpå det har man ett lager av tjockare kläder, som värmer. Ytterst har man ett lager med kläder som skyddar mot vind och väta. Bra att tänka på är att en del material, t.ex. ull och fleece, är bättre än bomull som lättare behåller väta och därmed kyler ner kroppen. Vintern är liksom övriga årstider mycket varierande vilket gör att det kan behövas flera olika uppsättningar av kläder på förskolan. Blåsiga vinterdagar kan vara extra kalla eftersom vind i kombination med låga temperaturer genererar ett ännu kallare väder än vad termometern visar. Att skydda huvud, händer och fötter är viktigt för att inte frysa, och därför kan det vara bra att ha mer än ett par tjocka vantar och flera

mössor på förskolan. Ombyteskläder är så klart också viktigt och under vinterhalvåret kan det gärna finnas några extra par tjocka strumpor så att barnet kan byta flera gånger om så behövs.



## Vår



Våren är en härlig tid då naturen åter vaknar till liv och förskolan ger sig ut för att möta den. Vårsolen kan vara stark och eftersom barns hud är mycket känsligare än vuxnas behöver de skyddas mot solen. Solhatt eller keps kan därför vara en god idé att ta med till förskolan redan under våren, liksom solkräm. På så sätt finns det goda möjligheter att skydda barnet från för starkt solljus den där första härligt varma vårdagen. Våren är mycket varierad och kan bjuda på bådeinterväder och sommarvärme. Tjocka vinterkläder kan hänga kvar på förskolan under hela våren så att barnet är rustat för utevistelse även de dagar då vädret är kallare. Men det är också tid att ta tunnare skaljacka och överdragsbyxor till förskolan så att barnet kan klä sig för en varmare vårdag ute, full av lek och rörelse. Tänk också på att ha extrakläder på förskolan så man till exempel kan byta till torra strumpor när man kommer in.



## Sommar



Barns hud är mycket känsligare än vuxnas och blir lättare bränd i solen därför behöver barn skyddas med kläder och solkräm. Men solen är också nyttig för oss människor. Solstrålarna gör att kroppen bildar D-vitamin som vi behöver för att må bra. Sommaren är en härlig tid att vara ute och ofta är förskolan mycket utomhus under sommarhalvåret. Försommaren kan vara något sval och kräver andra kläder än högsommartid då det är varmare. Genom att ha några olika uppsättningar med extrakläder på förskolan kan barnets klädsel lättare anpassas efter dagens väder.



