

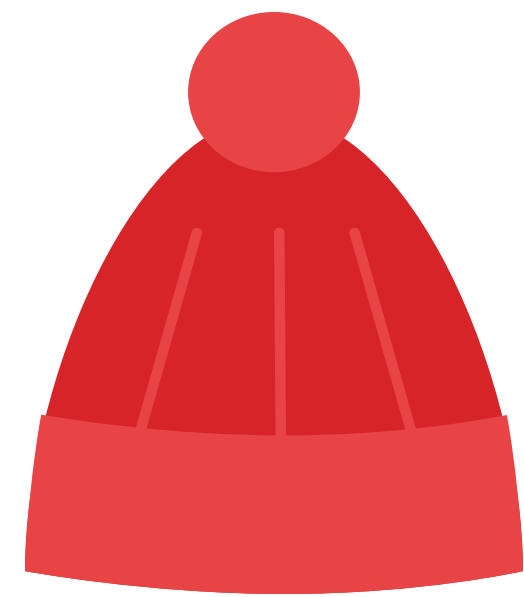
► **Grønne Spirer guider til udeliv med de mindste børn**

9 gode råd til hverdag ude



Varm, tør og mæt

Forældrene skal gøre børnene udeklar. Solhat, varmt tøj, skiftetøj, vanddunk og udevenlig madpakke i tasken. Og solcreme i ansigt og på armene.



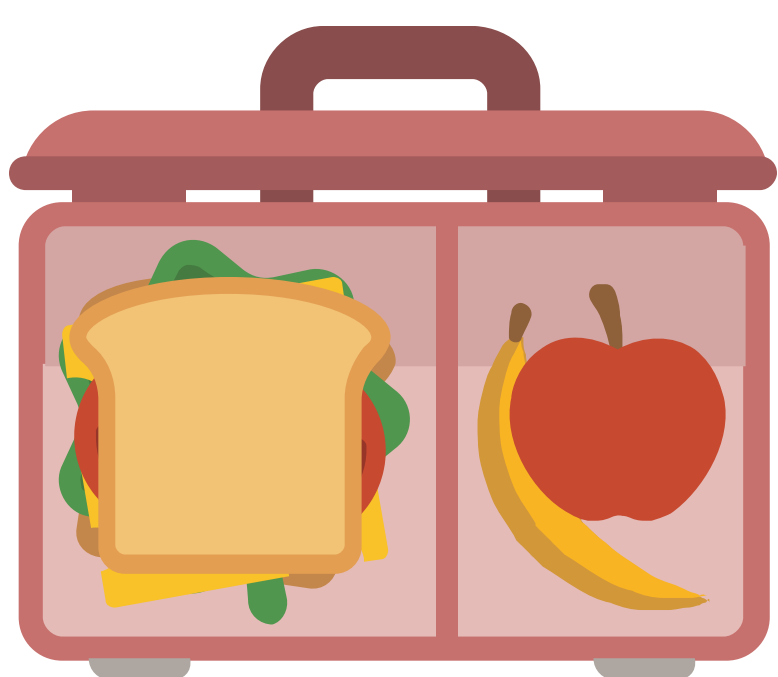
Velklædte voksne

Husk også at personalet skal være klædt på til en dag i det fri. Undervurder ikke 4-5 timers udetid. Det er ærgerligt at trække ind, fordi de voksne fryser.



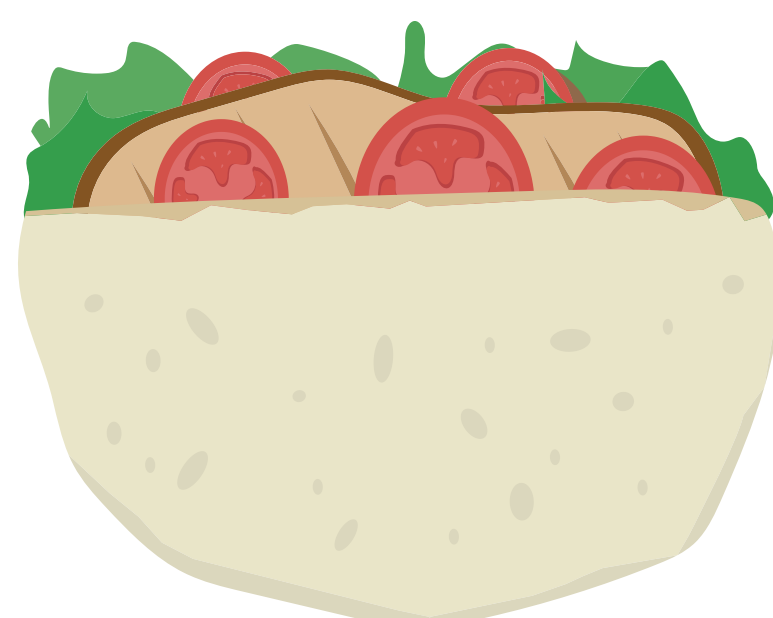
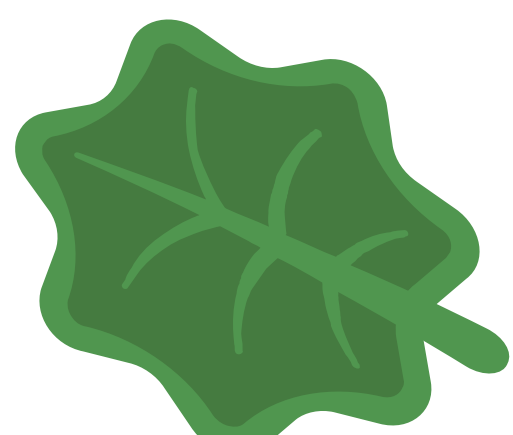
Farvel og goddag på legepladsen

Start ude, så slipper I for af- og påklædning og unødige skift. Det er hyggeligt at møde ind til et tændt bålsted, men en morgen-gyngetur er heller ikke at foragte!



Bliv ude til frokost

Bliv ude til frokost. Spisetid er nemlig smittetid. I øvrigt er det hyggeligt at spise madpakken i det fri. Brug presenning eller åbent festtelt i regnvejr.



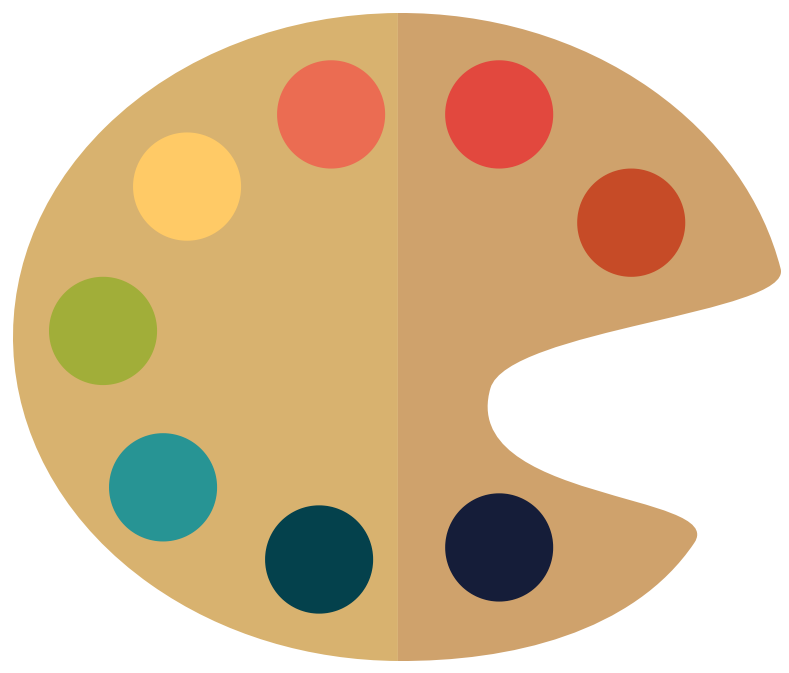
Fingernem energimad

Det kan være koldt at sidde stille for længe med agurkestænger, smørrebrød og ostehaps i plastik. En udevenlig madpakke med klapsammen kan fx spises stående med vanter på og giver masser af energi.



Legeplads med muligheder

Legepladsen er et læringsmiljø med mange muligheder. Fordel jer med forskellige tilbud til de vilde og de stille og tænk i nye projekter. Plantekrukker, kriblekrable-jagt, bålhygge og vandpjaskeri i solen.



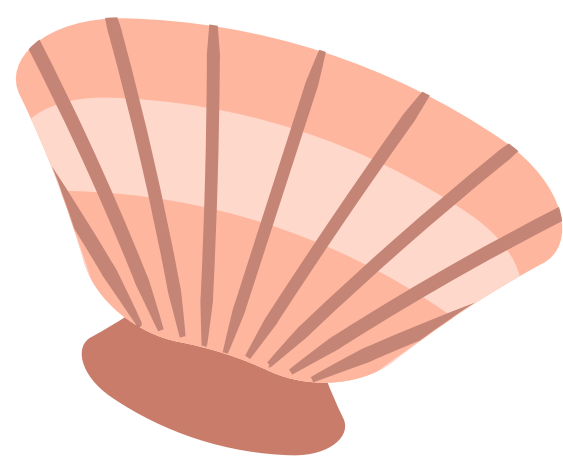
Flyt indeleg ud

Hvis det ikke er for koldt, kan I sagtens hygge med perler og snor, tegnegrej, højtlæsning eller lego udendørs. Indret et godt sted i læ og tørvejr. Måske med et par hængekøjer til hvil og afslapning.



Afsted på eventyr

En udflugt byder altid på forundring og oplevelser samt en god snak undervejs. Gør det nemt at komme afsted, men pak gerne, så I ikke skal nå hjem til frokost: Hvert barn har egen taske med det nødvendige, og de voksne husker solcreme og håndsprit og måske lidt oplevelsesgrej: fiskenet, lupdåser eller presenning til en hule eller picnic.



Find inspiration

Hvad skal I lave på legepladsen eller i naturen, og hvor skal I tage hen?

Find hjælp hos naturvejledere, foreninger og Grønne Spirer.

Søg blandt 350 naturideer på www.gronnespirer.dk/naturaktiviteter eller læs hæftet "Naturen, hvor I bor" med ideer til legepladsen.

