

# Ulkoilu- ja pukeutumistiedote päivähoitolasten vanhemmille ja huoltajille

Ulkoilu tuottaa iloa ja terveyttä ja sen vuoksi päivittäin ulkoillaan keskimäärin 2-4 tuntia talvellakin.

Ulkoilu vaatii lapselta sopivaa ”työvaatetusta”. Lapsi tarvitsee ulkoilutilanteisiin sään mukaisen vaatetuksen. Aina vuodenaikojen vaihduttua kannattaa käydä läpi hoitovaroitteet. Hoitajan kanssa yhteistyöllä löydetään helposti lapselle sopiva vaatetus.

Lapsen omatoimisuuteen opettaminen aloitetaan jo ihan pienenä. Päivähoidon yhtenä tavoitteena on opettaa lapsi selviytymään itsenäisesti pukeutumisesta ja riisumisesta. Helposti puettavat ja sopivan kokoiset varusteet (esim. haalari, nauhattomat kengät) innostavat lasta pukeutumiseen ja ulkoiluun. Lapsen kannalta on tärkeää, että vanhemmilla ja hoitajalla on yhteiset tavoitteet lapsen opettellessa itsenäistä pukeutumista. Voit kysyä neuvoa hoitajalta, kuinka auttaa lasta, pukematta kuitenkaan lasta valmiiksi.

Sopivan vaatetuksen ei tarvitse olla varakkuuskysymys, sillä hienot ja kalliit vaatteet eivät ole aina käytännöllisiä. Lapsen on ilo leikkiä sopivissa, puhtaissa ja ehjissä vaatteissa.

Sisätoimintaa varten lapsella on oltava joustavat sisävaatteet. Päiväunille mennään vähissä vaatteissa, yleensä alusvaatteet riittävät.

Varavaatekerran lapsi tarvitsee sekä ulko- että sisäkäyttöön. Yhdessä hoitajan kanssa mietitään, mitä varavaatteita lapsi tarvitsee. Lisäksi sovitaan, kuljetetaanko vaatteet päivittäin vai onko hoitajalla mahdollisuus säilyttää vaatteet hoitopaikassa. Varavaatetus on tärkeää ennen kaikkea siksi, että puhtaustottumusten opettelu aloitetaan myös hoitopaikassa. Ja kuivissa vaatteissa on ilo leikkiä ulkona ja sisällä.

## HOITOKASSIN SISÄLTÖ:

- joustavat sisävaatteet
- vaihtovaatekerta (alushousut, housut, paidat, sukat)
- talvella villasukat, villapuku, kauluri/kypärämyssy
- sadetakki, kurahousut, kumisaappaat (puhdistettuina aamulla mukaan!)
- erityisvoiteet ja nenäliinat
- kertakäyttövaipat paketti kerrallaan (hoitaja ilmoittaa ajoissa loppumisesta)
- pyykkipussi likaisille vaatteille

Toivomme, että hoitokassi on kestävä ja käytännöllinen. Ei esim. muovikassi.