

Värme



När det blir kallt är det svårare att tänka klart och kroppen fungerar sämre. Därför är det superviktigt att kunna hålla sig varm – särskilt om värmen i ditt hem slutar fungera.

Så håller du värmen hemma:

- Samla alla i ett rum. Tillsammans blir det varmare!
- Lägg ut mattor eller madrasser på golvet – kyla kommer ofta nerifrån.
- Stäng dörrar och täta fönster med filter eller tejp.
- Bygg en mysig koja att sova i – det hjälper faktiskt!
- Rör på dig ibland för att få igång värmen i kroppen.

Klä dig smart – lager på lager:

- Tunt lager innerst, gärna av ull eller syntetmaterial.
- Tjockare mellanlager, till exempel mjukisbyxor och fleecetröja.
- Ytterlager, till exempel varm jacka och täckbyxor.
- Mössa, vantar och varma strumpor är toppen om det är riktigt kallt!
- Blir du för varm? Ta av ett lager så att du inte svettas.



Brandsäkerhet!

- Håll koll på levande ljus eller värmekällor.
- Ha brandsläckare eller brandfilt nära till hands.
- Använd brandvarnare.

Att hålla sig varm är både skönt och viktigt. Med enkla knep klarar du det!

Aktivitet: Lager på lager

Tänk dig att det är kallt, utomhus eller inomhus. Hur klär du dig på bästa sätt?

- Välj bland olika kläder
- Lägg ut kläder för en person på en rad. Börja nerifrån, alltså fötterna, benen och så vidare.
- Förklara hur du tänkt. Till exempel vilka lager och vilka material du har valt.

Aktivitet: Bäst i test – Kläder

- Fixa tre likadana flaskor med varmt vatten.
- Mät temperaturen i vattnet.
- "Klä på" de tre flaskorna med olika material:
 1. Strumpa av bomull.
 2. Strumpa av ull eller syntet.
 3. Flera lager.
- Förvara flaskorna kallt en stund och mät temperaturen. Blev det någon skillnad?