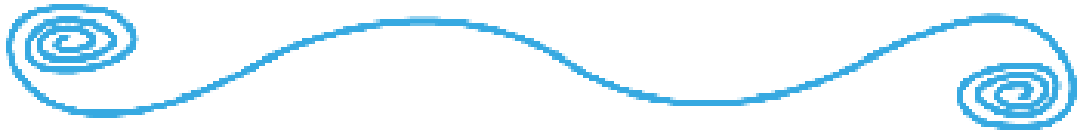
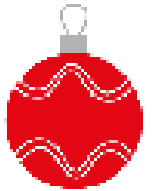




Hábmera suohkan
Hamarøy kommune



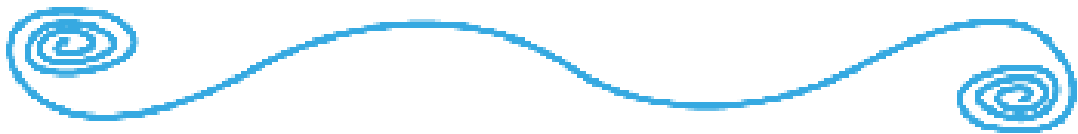
Hverdagsglede – en julekalender for barn



Hábmera suohkan - Hamarøy kommune inviterer alle barn til å bli med på årets julekalender, som handler om hverdagsglede.



Knytt bånd, vær aktiv, gi, vær oppmerksom og fortsett å lære.



Dette er en aktivitetsskalender med hyggelige, spennende og enkle gjøremål i ukene frem mot jul. Aktivitetene kan gjøres i samarbeid med voksne eller alene. Hver fredag trekkes det ut fem deltakere som får en liten oppmerksomhet. For å være med i trekningen må deltakeren med hjelp fra en voksen sende inn en kort beskrivelse av en av aktivitetene som du har gjort i løpet av uken. De som vil kan legge ved et bilde.



1.

Går tur i nabolaget og se hvor mange julestjerner du kan se!



4.

Skriv et kort til en person du liker skikkelig godt. For eksempel en venn, slektning, en lærer eller noen du er forelska i. Du kan sende det i posten om det er noen som bor en annen plass.



2.

Refleksjakt. Hvor mange reflekser finner du hjemme? Er det nok til alle i familien? Dersom det er nok reflekser til alle du bor sammen med, gi en til hver.



5.

Hjelp til med å lage en sunn og god middag. Du kan finne mange gode forslag på www.matstart.no



3.

Reis og sett deg så mange ganger du klarer på 1 minutt, klarer du flere enn mamma, søsken eller bestefar? Du kan ringe til noen og utfordre de!



6.

Sorter i klesskapet eller i lekene dine, og se om du finner noe du kan gi bort til noen.

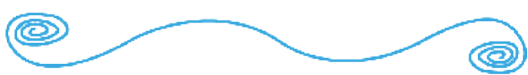
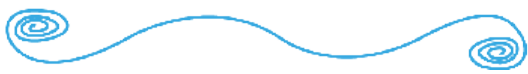




7.



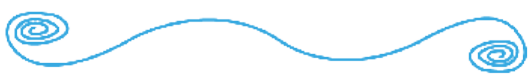
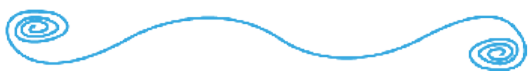
Spis en frukt eller grønnsak som du ikke har spist før. Om du har smakt alle, ta en du har lyst på!



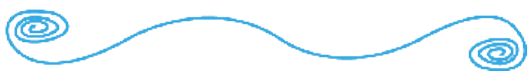
8.



Ta en tur til biblioteket og lån ei bok. Kommer du deg ikke til biblioteket, finn noe hyggelig å lese i hjemme. Spør gjerne en voksen om å lese for deg.



9.



Lommelykttur. Se om du kan finne 3 av disse tingene på turen din: Et dyr, en sykkel, en ball, en spade, en person, et skjell eller en nisse.



10.



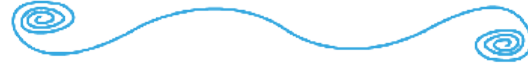
Vær snill med en nabo! Bank på døra og spør om det er noe naboen trenger hjelp til. For eksempel: ta ut søpla, måke snø, gå en tur sammen.



11.



Gå en tur i fjæra med en voksen og ha med deg fjærebingo

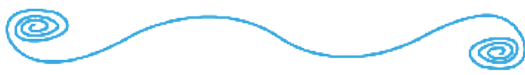


12.



Gå ut og se om du finner noen stjernetegn på himmelen, for eksempel Karlsvogna eller Orions belte.

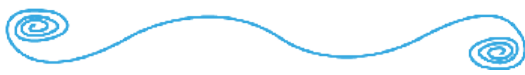




13.



Gå over gulvet som trillebår. Her trenger du litt hjelp fra en voksen eller et søsken.



16.



Spis 3 ulike grønnsaker på en dag.



14.



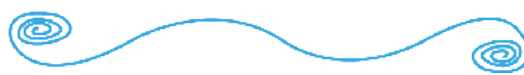
Husmaraton: Løp fem ganger rundt huset mens du gjør ulike aktiviteter. 1: hink på ett bein 2: løp eller gå baklengs, 3: syng en sang 4: hopp som en frosk, 5: rop «yeeeeee!» med hendene i været mens du løper en siste gang rundt.



17.



Spis et måltid ute. Tips: lag et bål og ta med noe varmt å drikke.



15.



Se deg i et speil, smil og prøv å tegne deg selv.



18.



Skriv ned en ting som du liker med deg selv!





19.



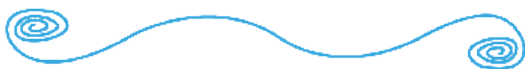
Lag et eller flere julekort av noe du finner i huset – for eksempel ei avis, et blad eller av en kartong eller pappeske.



22.



Skriv ned en ting som du liker med en du bor sammen med, eller noen andre. Gi denne lappen til personen neste gang du ser han eller henne.



20.



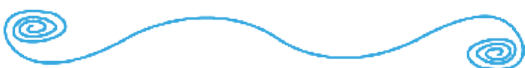
Lag en snømann sammen med en voksen, søsken eller en venn! Er det ikke snø, må dere være kreative og lage en figur av noe annet ute.



23.



Hink hver eneste gang du skal på do i dag!



21.



Vær en god hjelper: Støvsug stua eller rydd et sted det trengs.

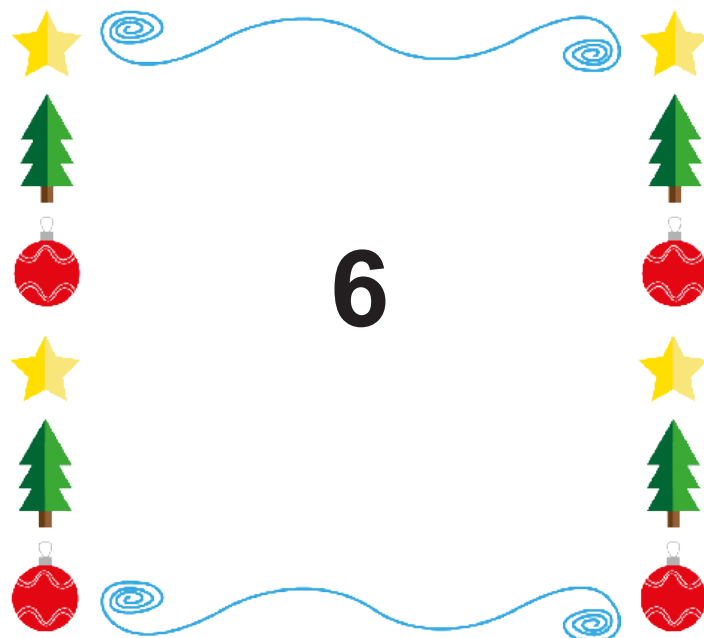
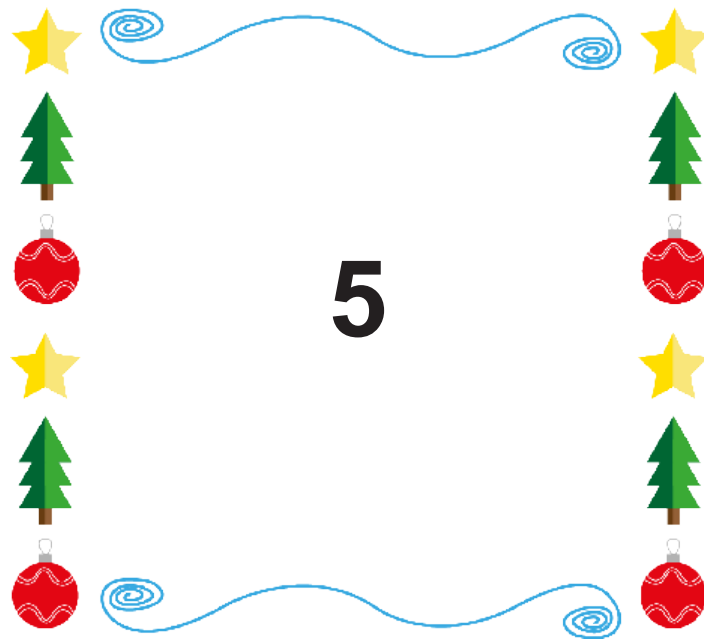
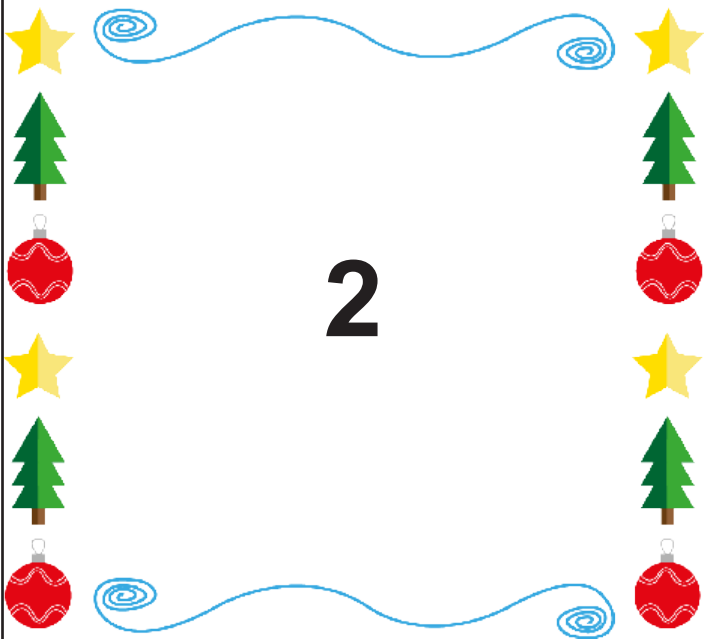
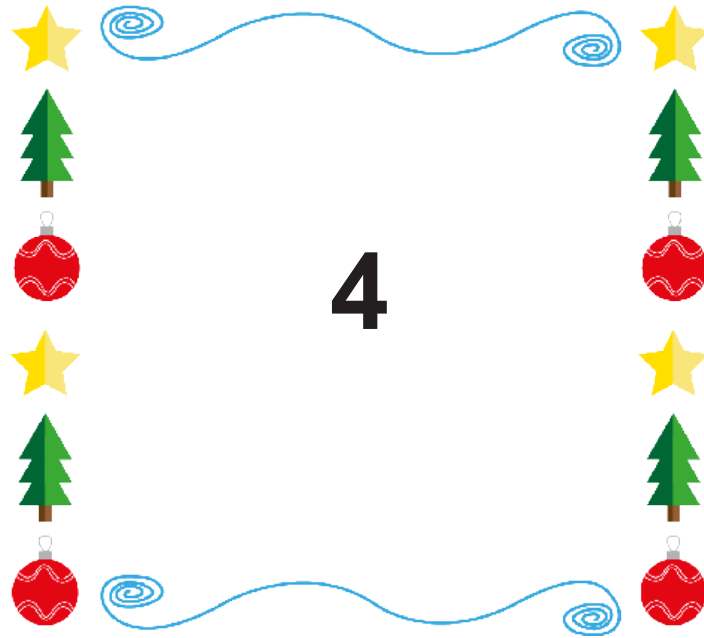
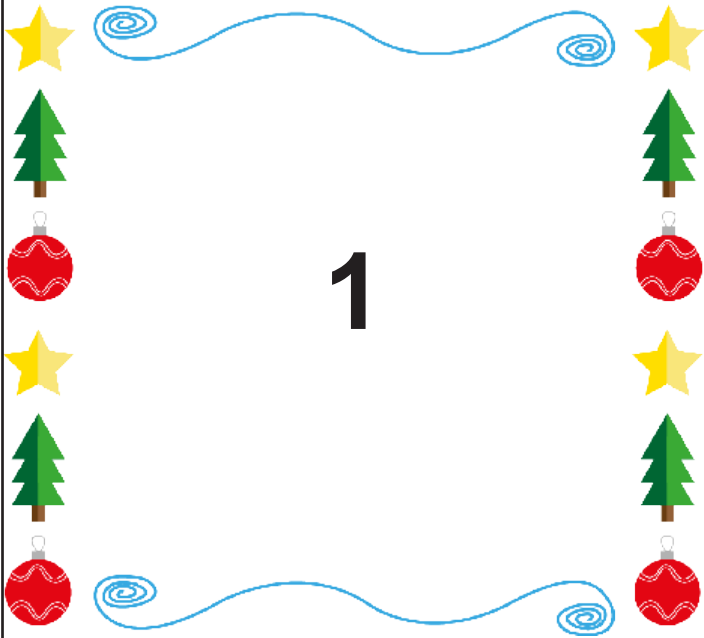


24.



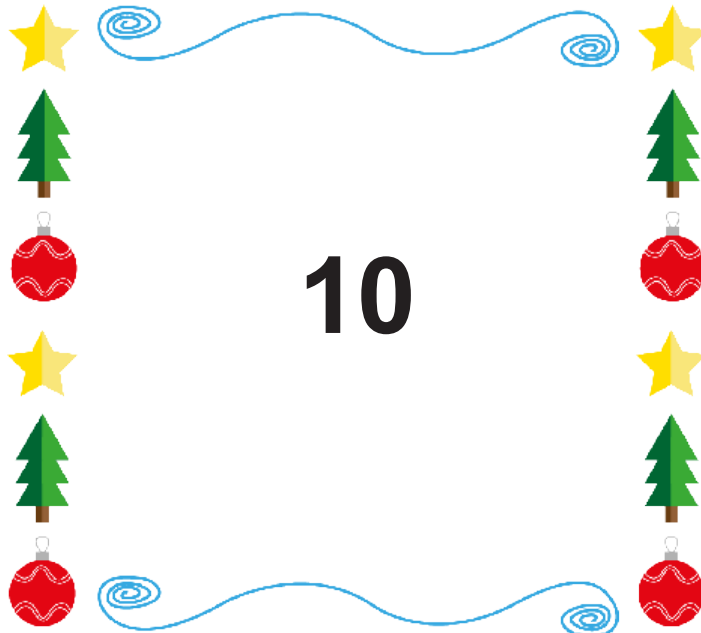
Ring til bestefar, bestemor eller noen andre som du ikke har sett på en stund, og slå av en prat.







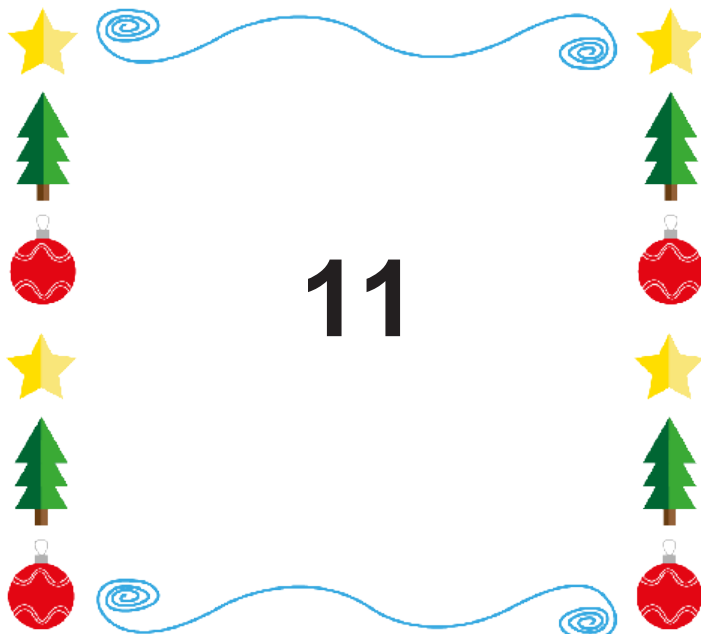
7



10



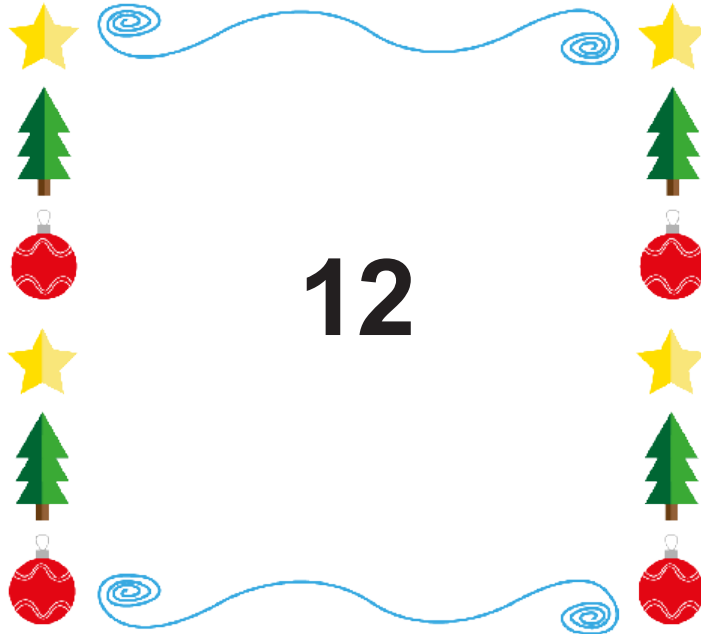
8



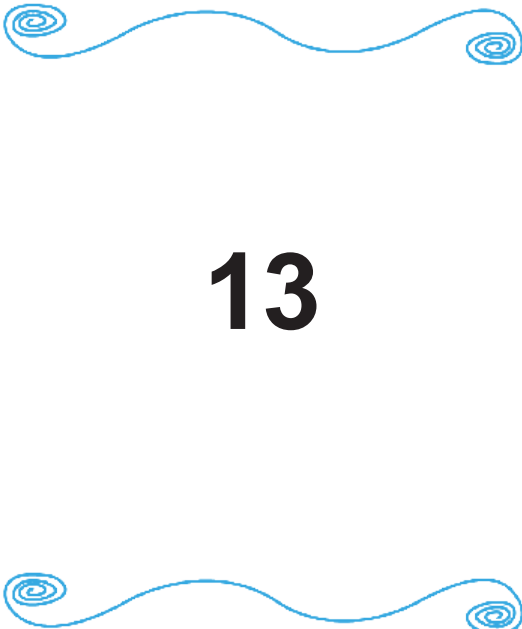
11



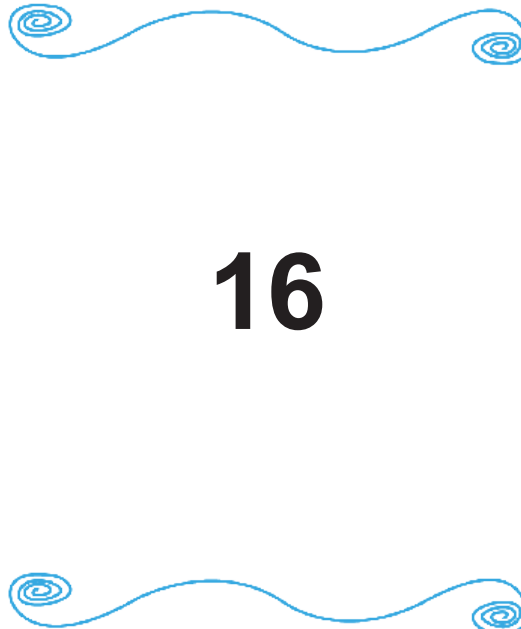
9



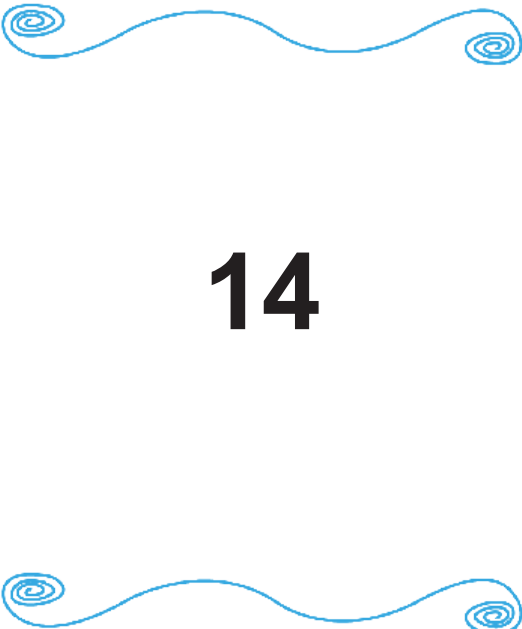
12



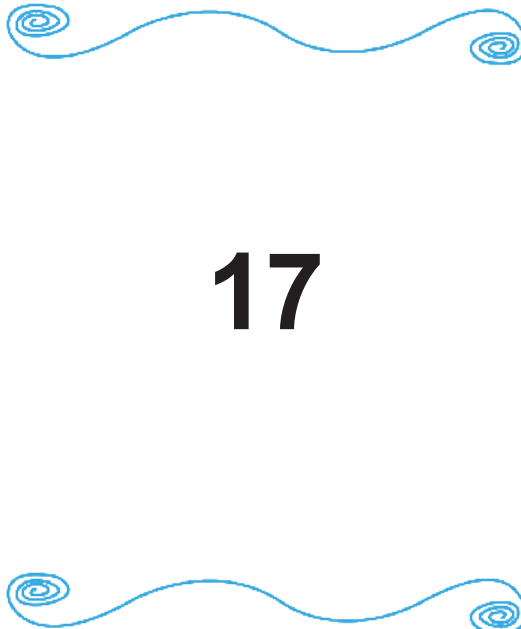
13



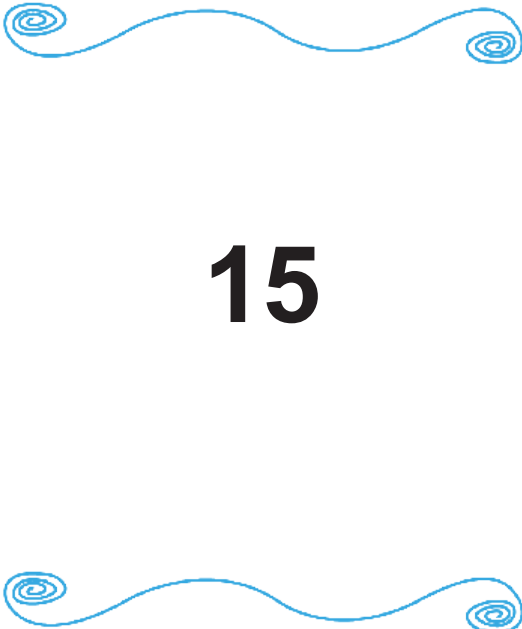
16



14



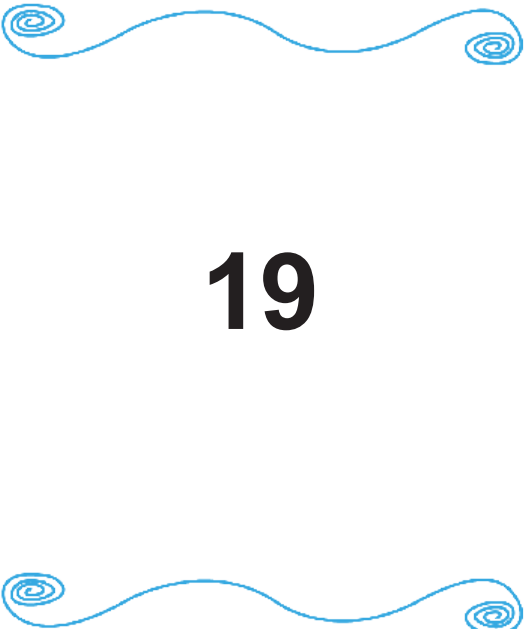
17



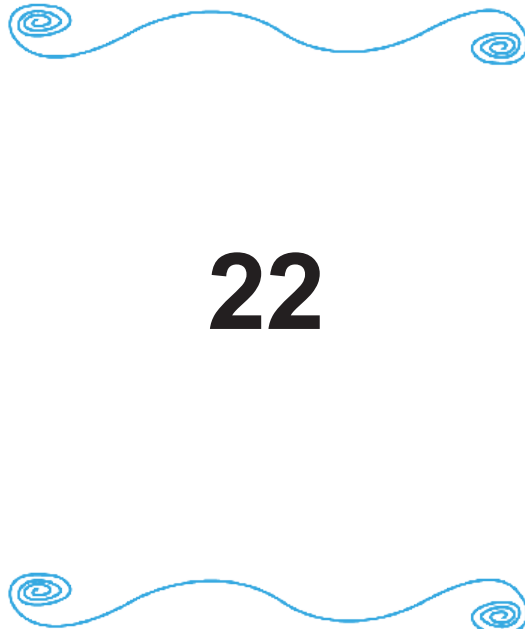
15



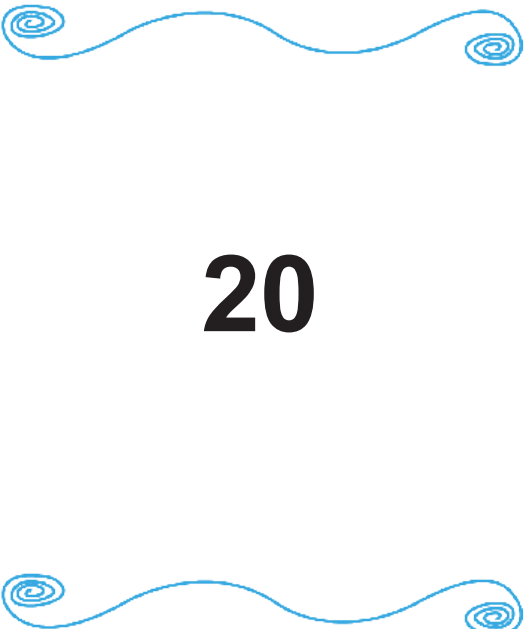
18



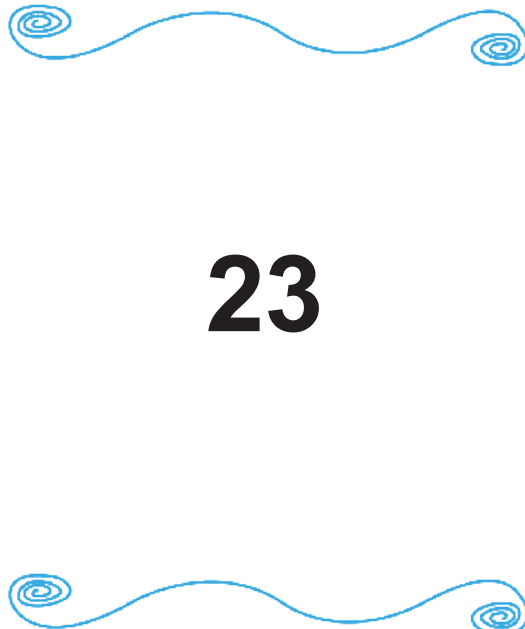
19



22



20



23



21



24

