



Hábmera suohkan
Hamarøy kommune



Hverdagsglede – en julekalender for ungdom og voksne

Hábmera suohkan - Hamarøy kommune
inviterer ungdom og voksne til å bli med
på årets julekalender, som handler om
hverdagsglede.

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

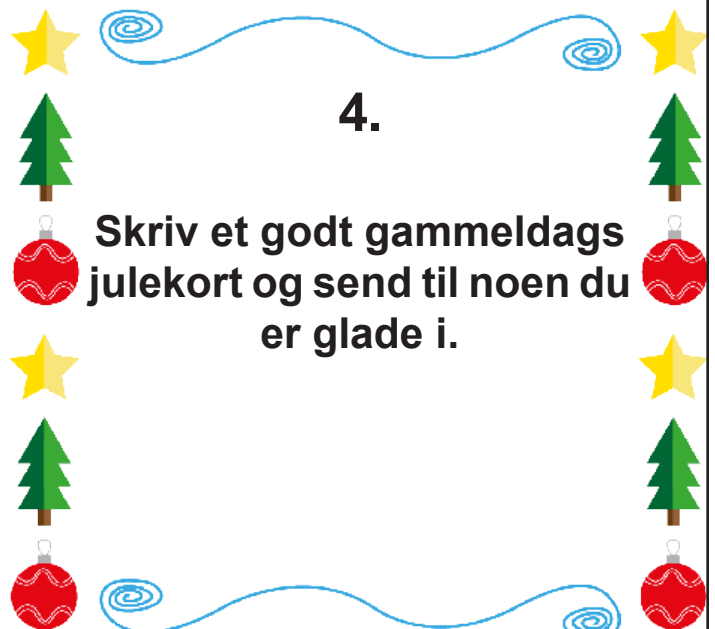


Hver fredag trekkes det ut en deltaker som får en premie. For å være med i trekningen må du sende inn en kort beskrivelse av en av aktivitetene som du har gjort i løpet av uken. Legg gjerne ved bilde!



1.

Gå en tur i en lysløype i nærheten. Prøv å vie din oppmerksomhet til det du ser på veien. En tur i uka gjør deg gladere og mindre stresset.



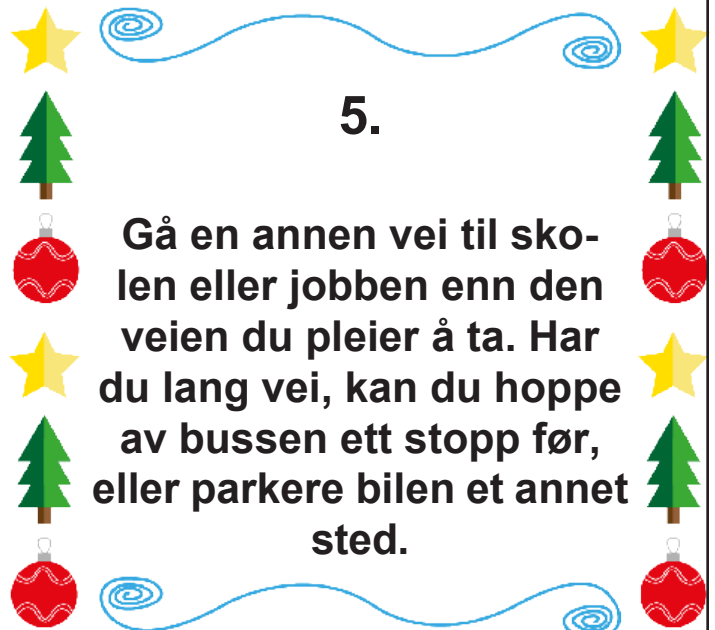
4.

Skriv et godt gammeldags julekort og send til noen du er glade i.



2.

Sett på en sang fra 90-tallet, og DANS gjennom hele sangen. Her er det ikke rom for selvhøytidelighet. Dans alene eller med den du måtte ønske.



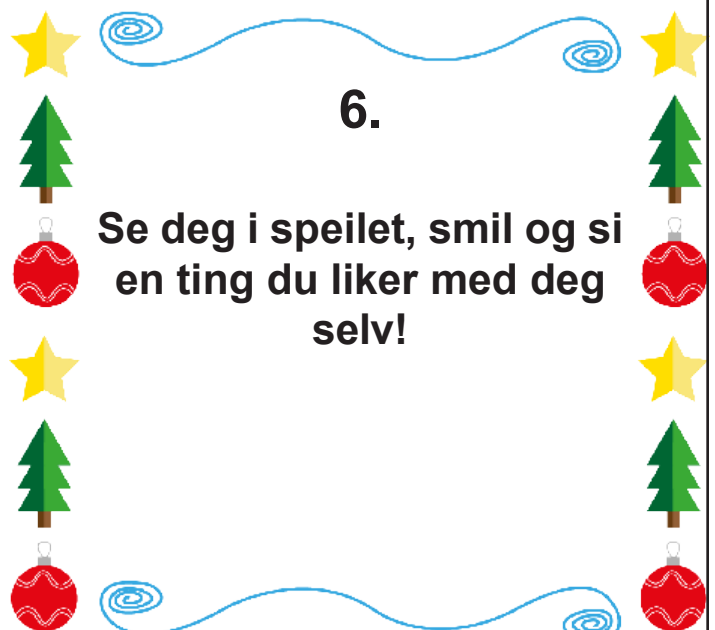
5.

Gå en annen vei til skolen eller jobben enn den veien du pleier å ta. Har du lang vei, kan du hoppe av bussen ett stopp før, eller parkere bilen et annet sted.



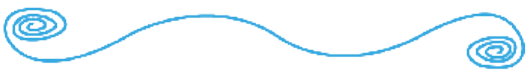
3.

Reis og sett deg så mange ganger du klarer på 60 sekunder, samtidig som du trekker 3 fra 78.



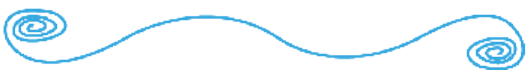
6.

Se deg i speilet, smil og si en ting du liker med deg selv!



7.

Prøv å stå på hendene.



10.

Gjør noe hyggelig for en nabo – for eksempel: inviter på en tur, legg en koselig beskjed i postkassa, måk snø.



8.

Ta en tur på biblioteket og les aviser eller en bok.



11.

Puss tennene stående på høyre ben morgen og venstre ben kveld.



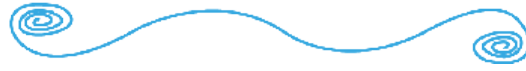
9.

Gå en kveldstur, inviter gjerne noen med.



12.

Lær deg å kjenne igjen tre stjernetegn.





13.

Bak noe godt og gled noen med det! For eksempel lussekatter.



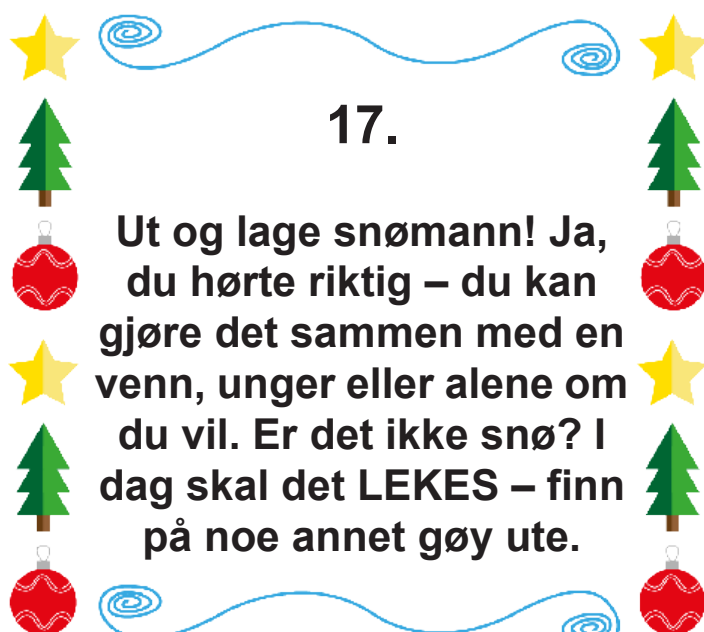
16.

Lag en sunn dessert.



14.

Gjør 10 spenst hopp før frokost og middag, eller bli med på Uetrening for alle på Drag kl. 14.10. Oppmøte på fotballbanen ved Drag skole.



17.

Ut og lage snømann! Ja, du hørte riktig – du kan gjøre det sammen med en venn, unger eller alene om du vil. Er det ikke snø? I dag skal det LEKES – finn på noe annet gøy ute.



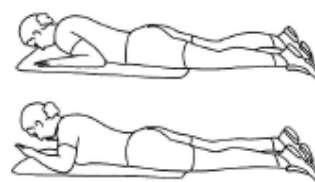
15.

Ta 20 dips på stolen.



18.

Rygghev jorda rundt, 10x3





19.

Let i huset og se om du finner miljøvennlig emballasje til julekort, pakkelapper eller innpakking.



22.

Ta 50 knebøy.



20.

Lag bål i fjæra og stek pinnebrød, eller noe annet godt.



23.

Ta deg tid til en nærtur ut i løpet av dagen. Si «hei» til de du møter på din vei.



21.

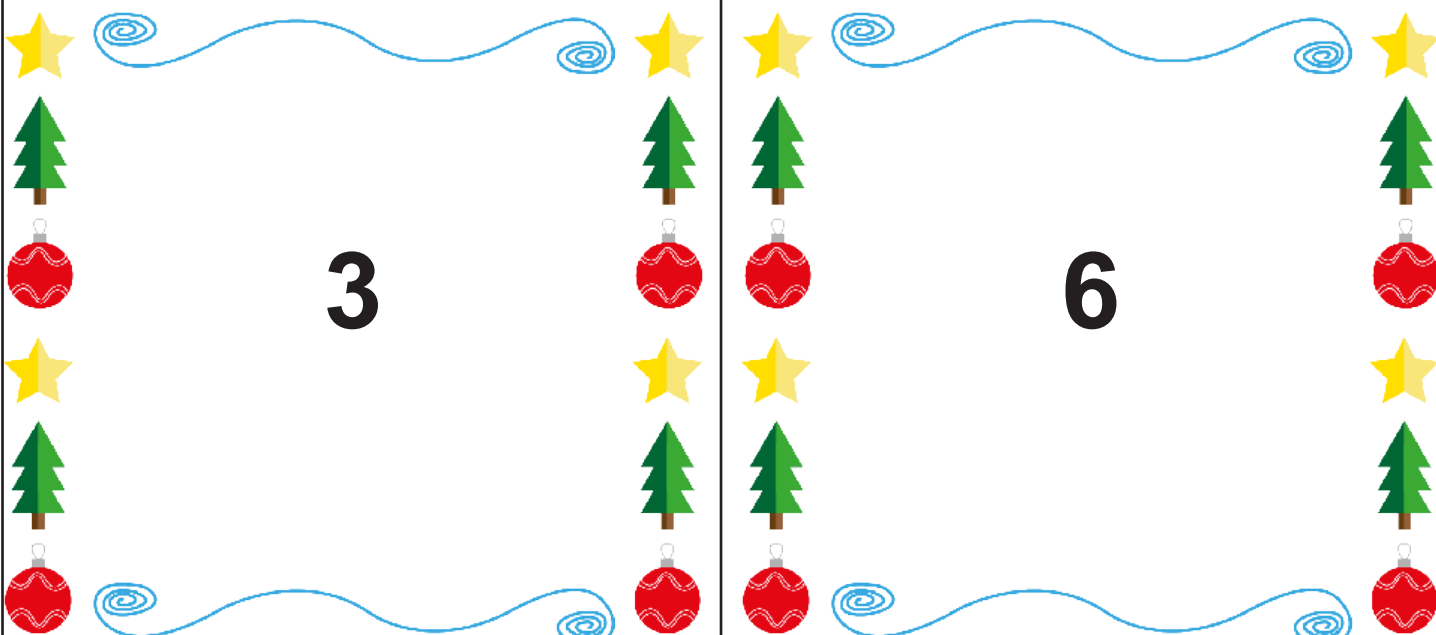
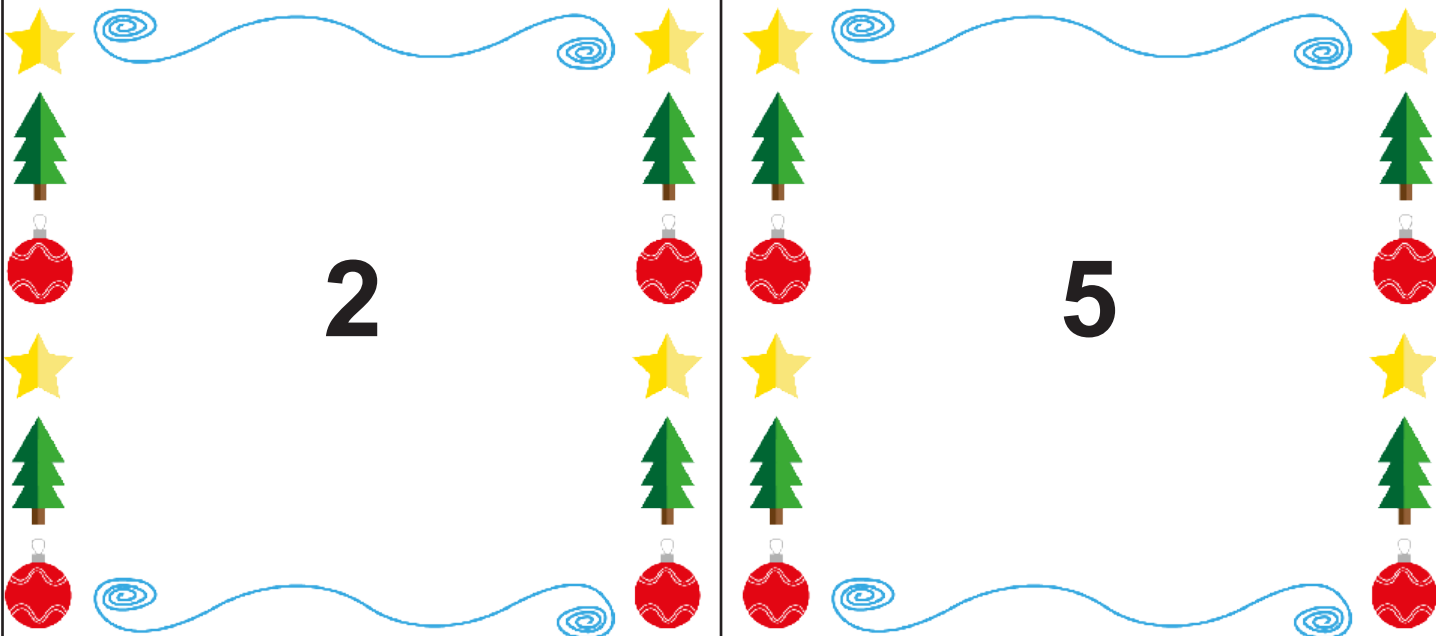
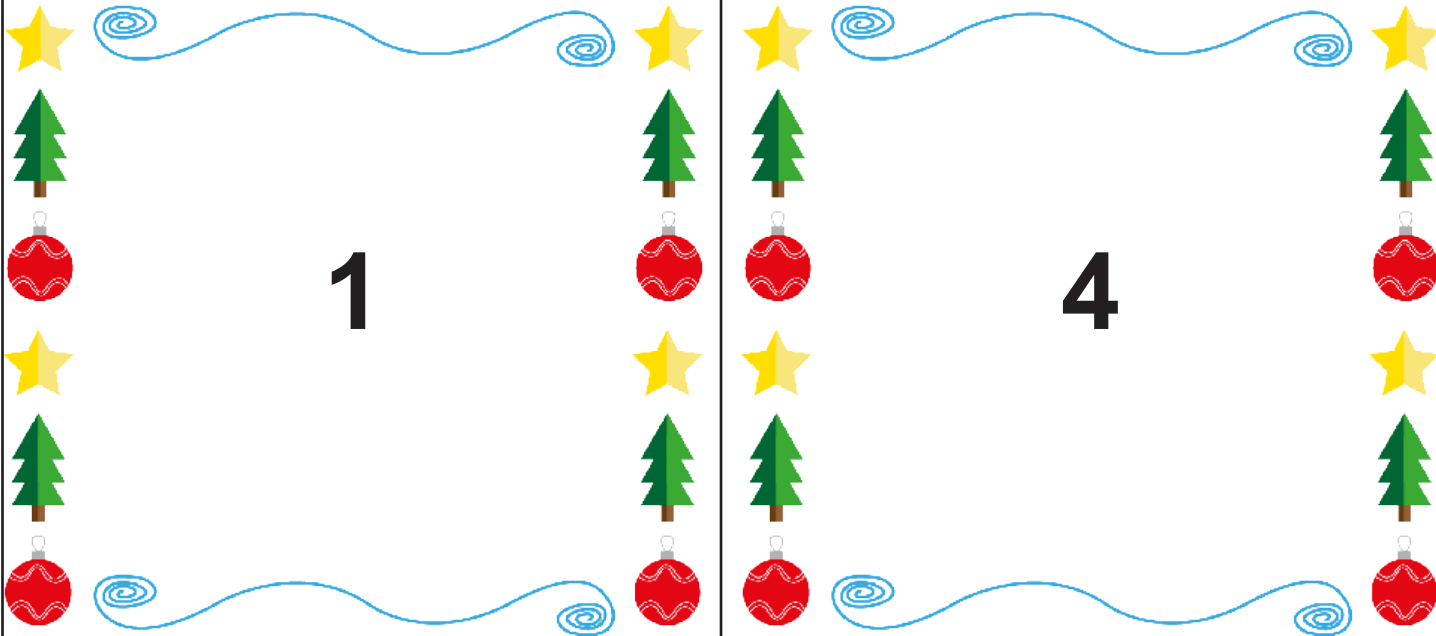
Slå opp hva hovedstaden i Burkina Faso, Ukraina og Sør Sudan heter og hvor landet ligger.



24.

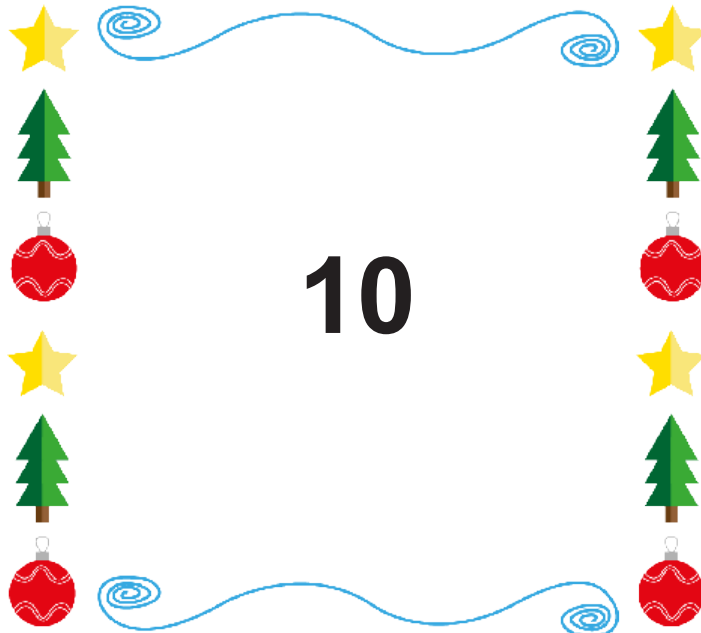
Ring til noen du tror blir glad for en telefon i dag. Riktig god jul!







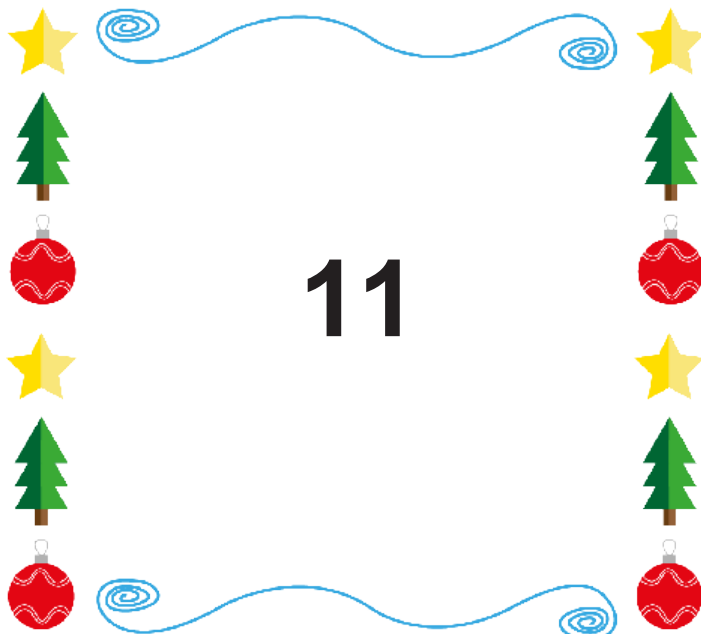
7



10



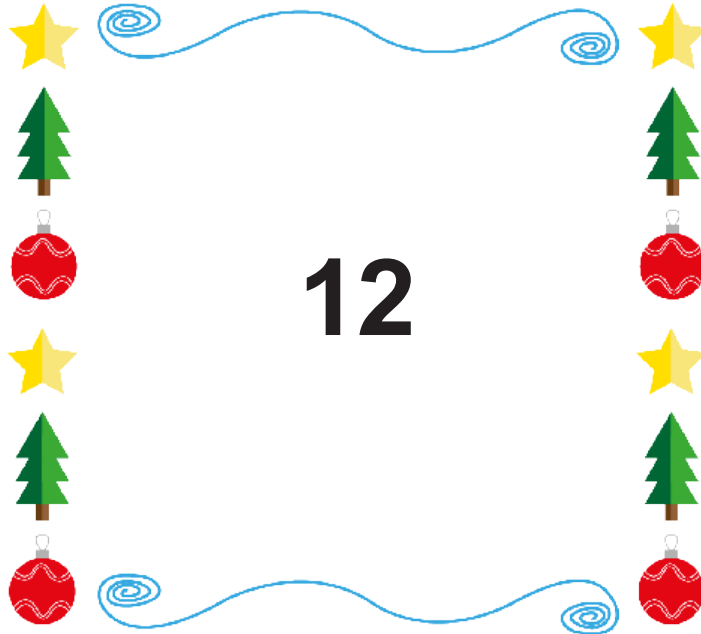
8



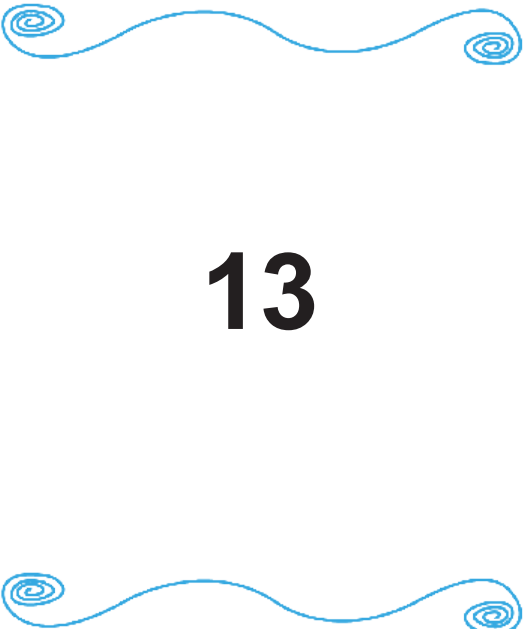
11



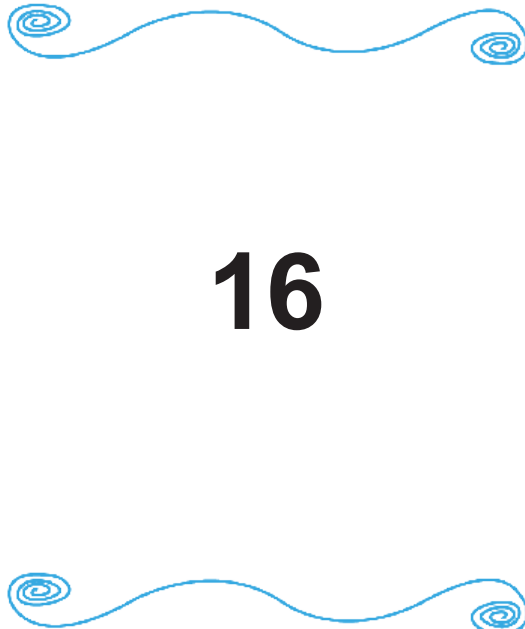
9



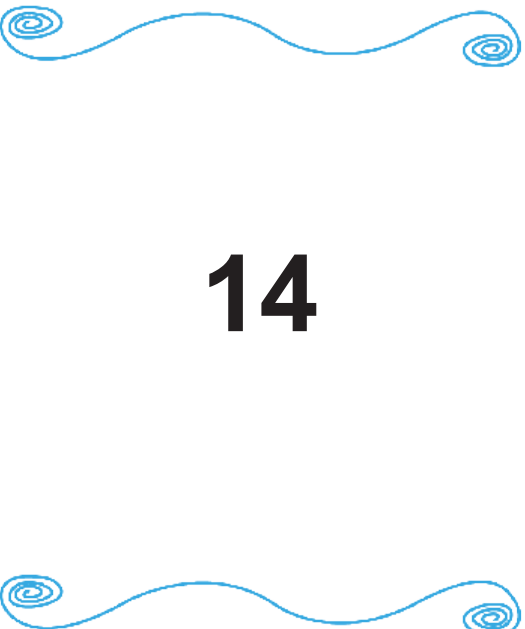
12



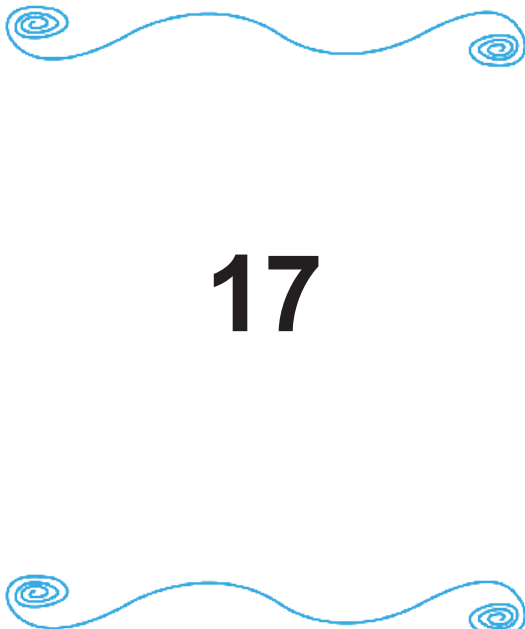
13



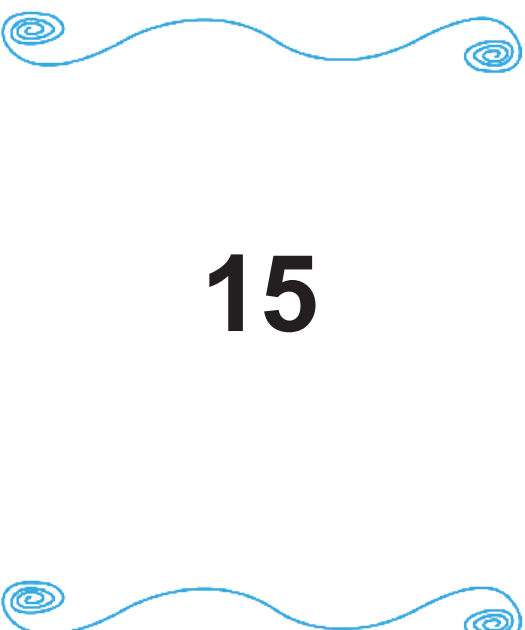
16



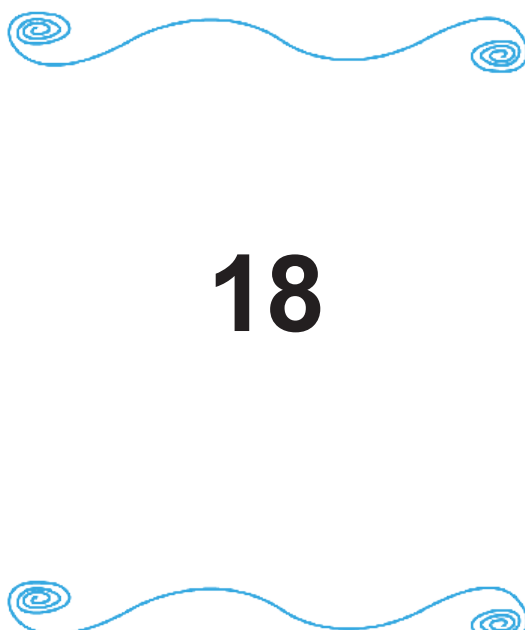
14



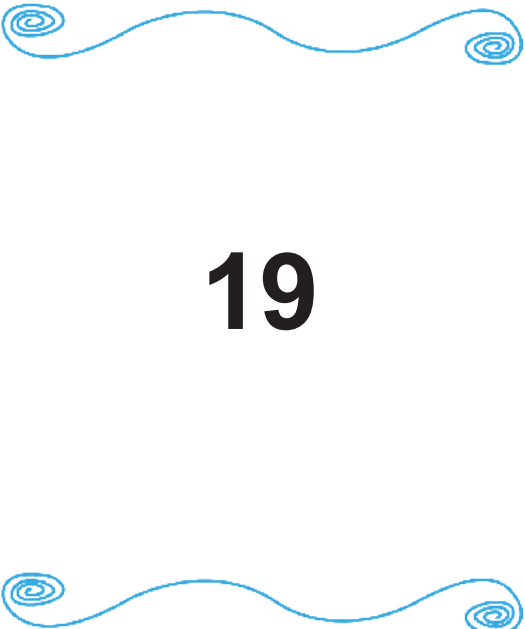
17



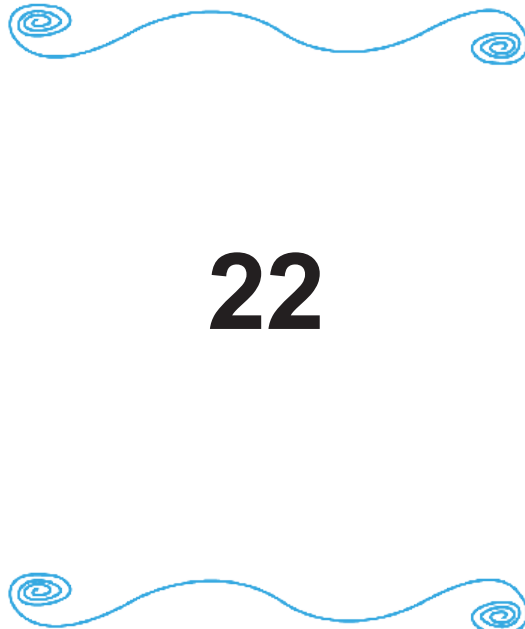
15



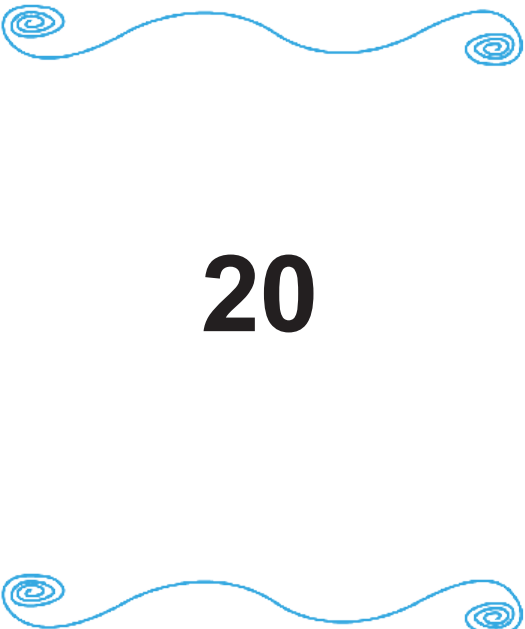
18



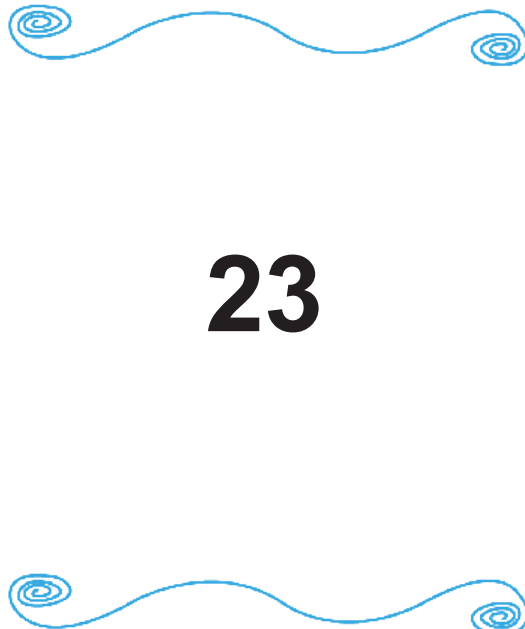
19



22



20



23



21



24

