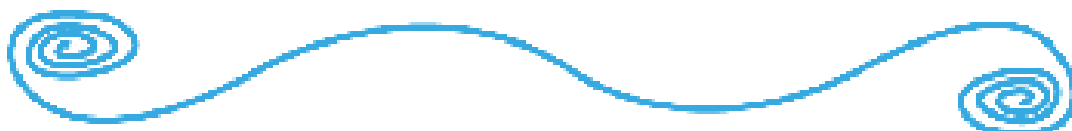
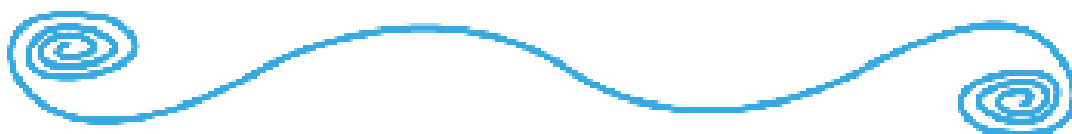




Hábmera suohkan  
Hamarøy kommune



## 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, vær oppmerksom,  
fortsett å lære og gi.**

Dette er en aktivitetskalender 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 tell hvor mange julestjerner du kan se!



4.

Skriv et kort til en person du liker skikkelig godt og send det i posten.



2.

Refleksjakt. Hvor mange reflekser finner du hjemme? Er det nok til alle i familien? 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](http://www.matstart.no)



3.

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.



6.

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





7.



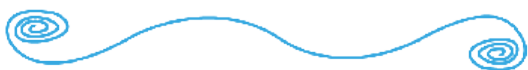
Spis en frukt eller grønnsak som du ikke har spist før. Om du har smakt alle, ta en du har lyst på!



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.



8.



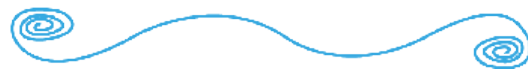
Reis og sett deg så mange ganger du klarer på et minutt, klarer du flere enn mamma, søsken eller bestefar? Du kan ringe til noen og utfordre de!



11.



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



9.



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

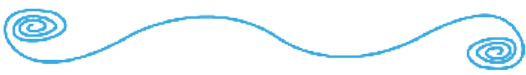


12.



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





**13.**



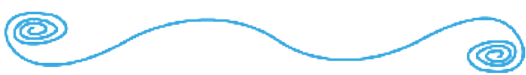
**Gå en tur i fjæra med en voksen, og ha med deg fjærebingo.**



**16.**



**Spis tre ulike grønnsaker og to frukt på en dag.**



**14.**



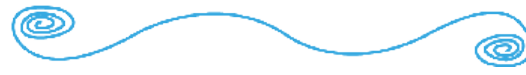
**Husmaraton: Løp fem ganger rundt huset mens du gjør ulike aktiviteter. 1: hink på ett bein 2: løp eller gå baklengs 3: syng en sang 4: hopp som en frosk 5: rop «yeeeeee!» med hendene i været mens du løper en siste gang rundt.**



**17.**



**Lag en snømann sammen med noen! Er det ikke snø, må dere være kreative og lage en figur av noe annet.**



**15.**



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



**18.**



**Skriv ned en ting som du liker med deg selv!**

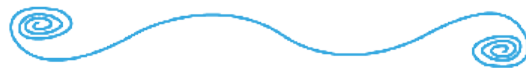
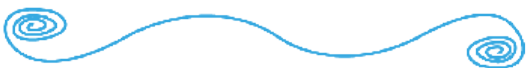




19.



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



22.



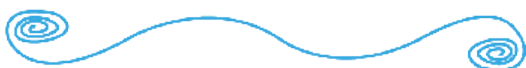
Skriv ned en ting som du liker med en du bor sammen med, eller noen andre. Gi denne lappen til personen neste gang du ser han eller henne.



20.



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



23.



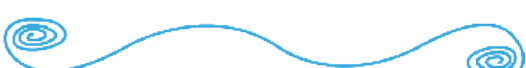
Hink hver eneste gang du skal på do i dag!



21.



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

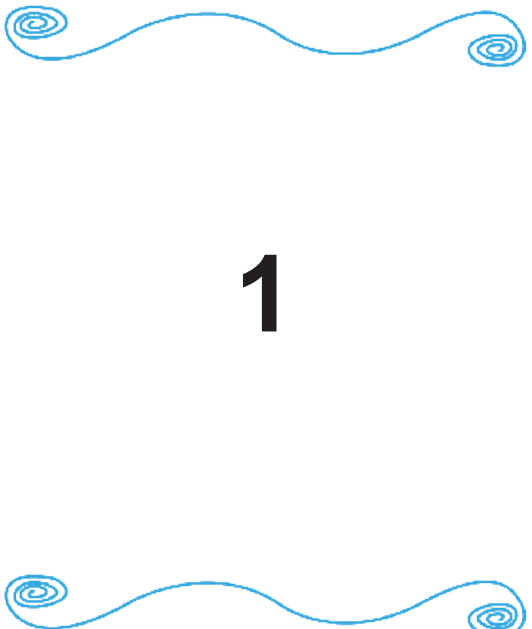


24.



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

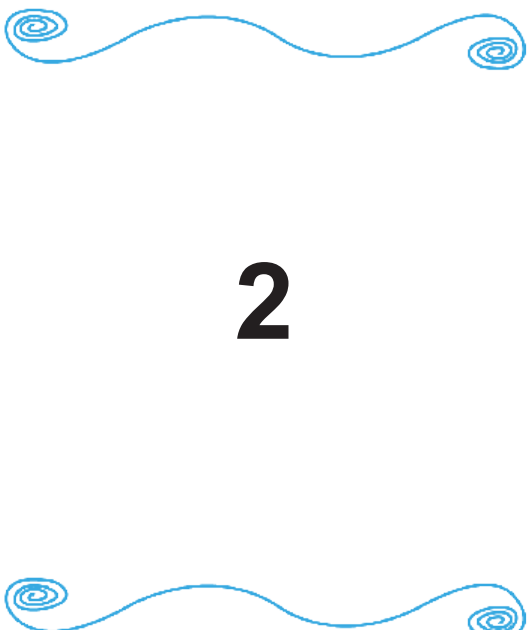




1



4



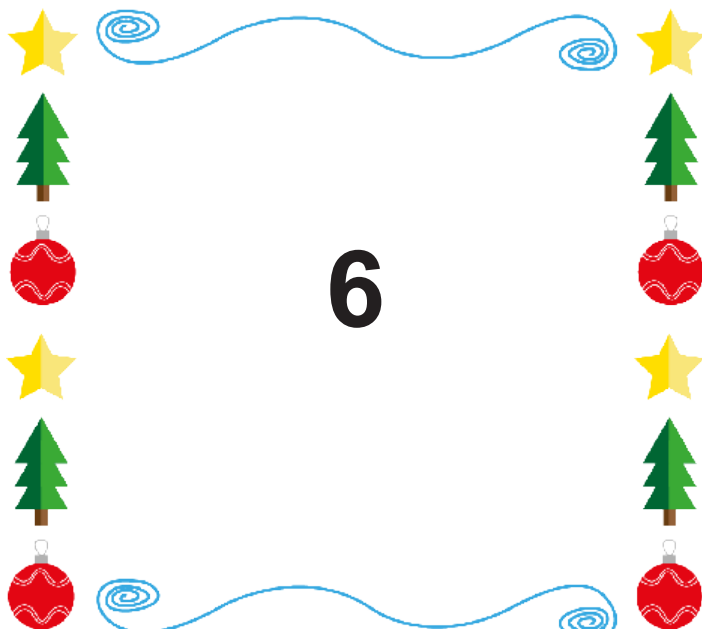
2



5



3



6

7

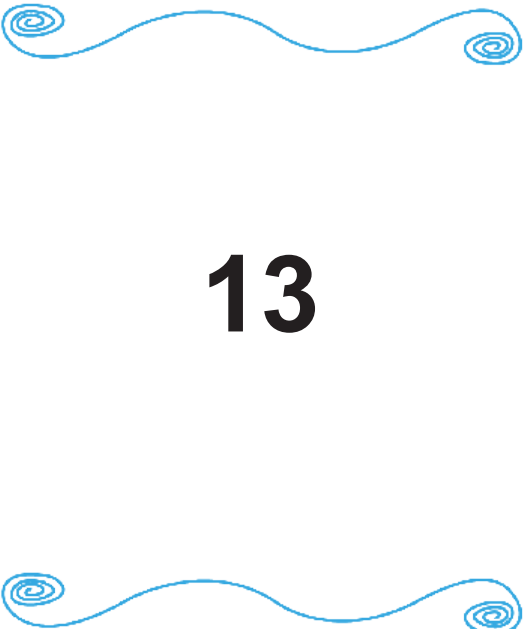
10

8

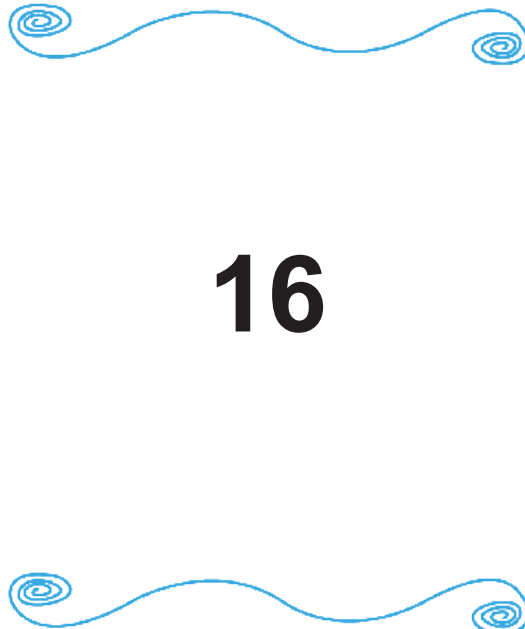
11

9

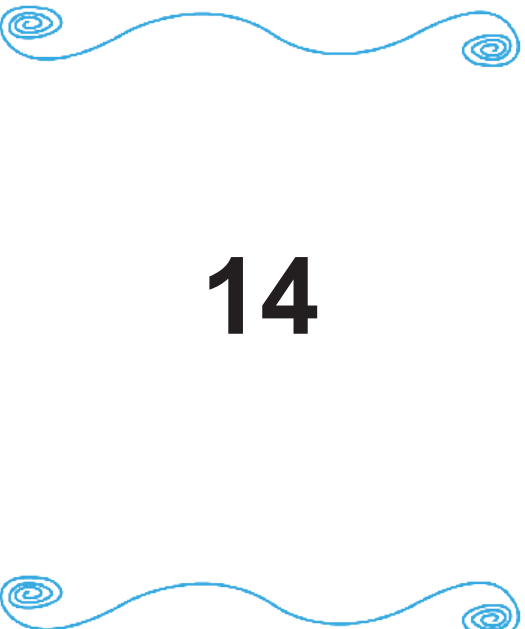
12



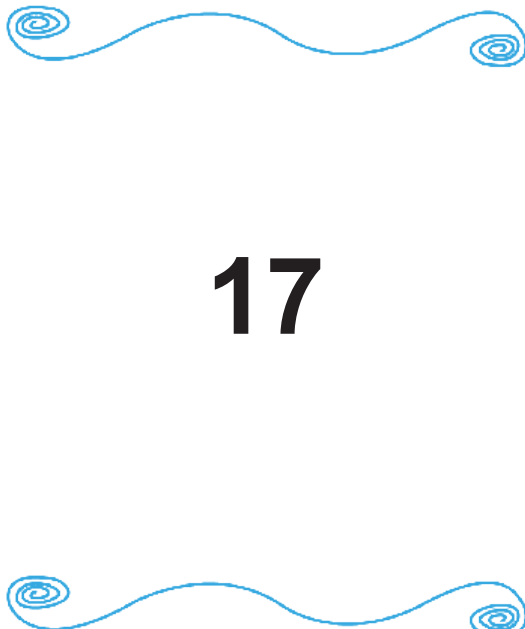
13



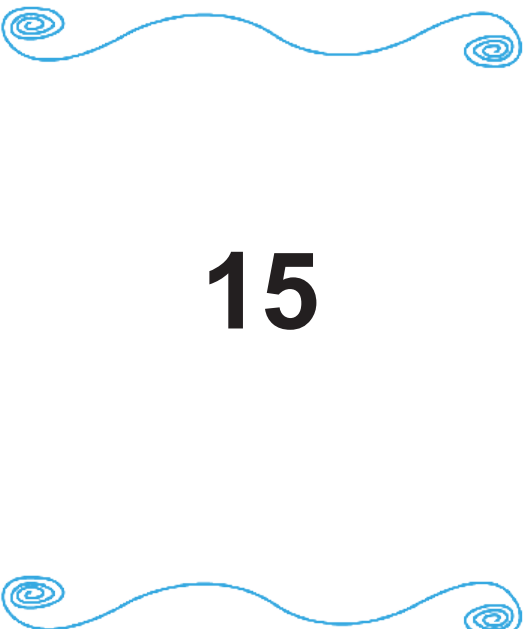
16



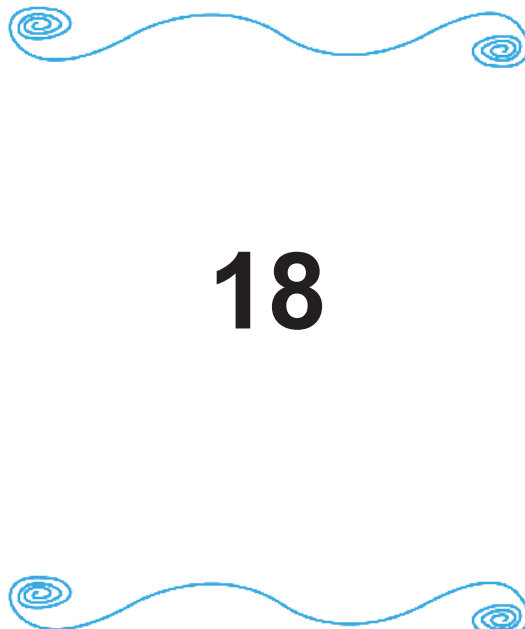
14



17

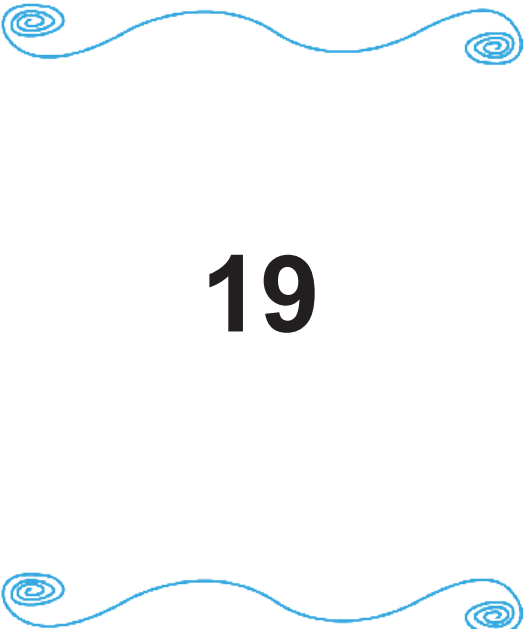


15

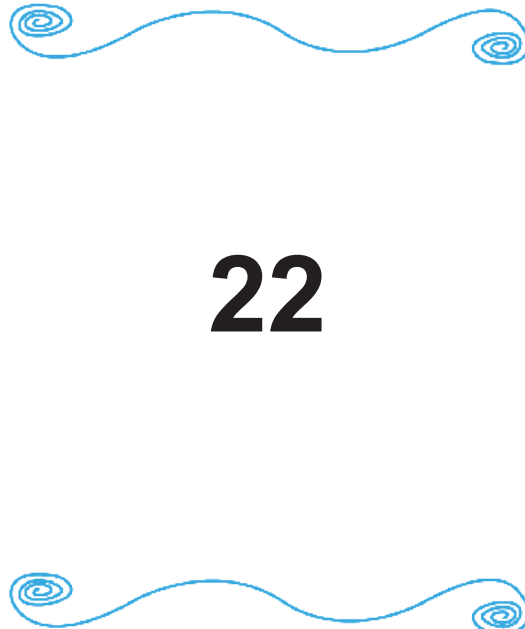


18

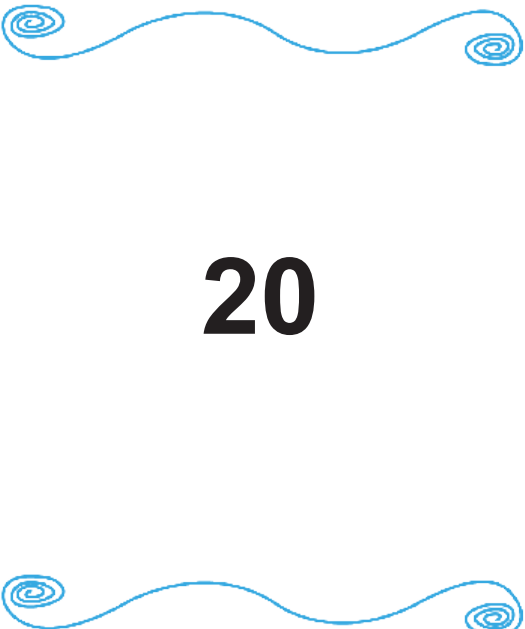




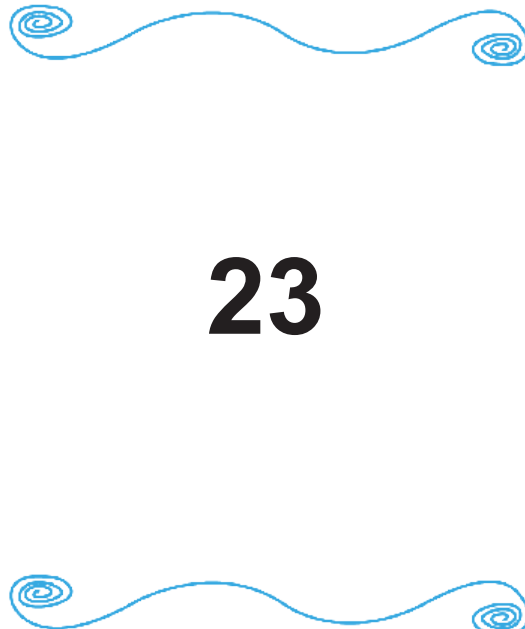
19



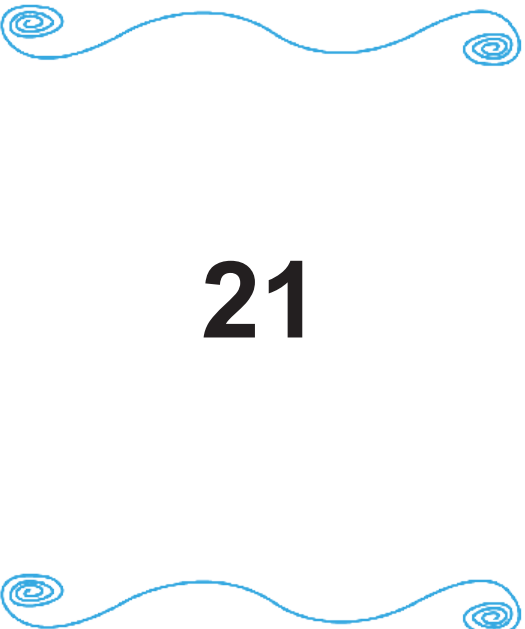
22



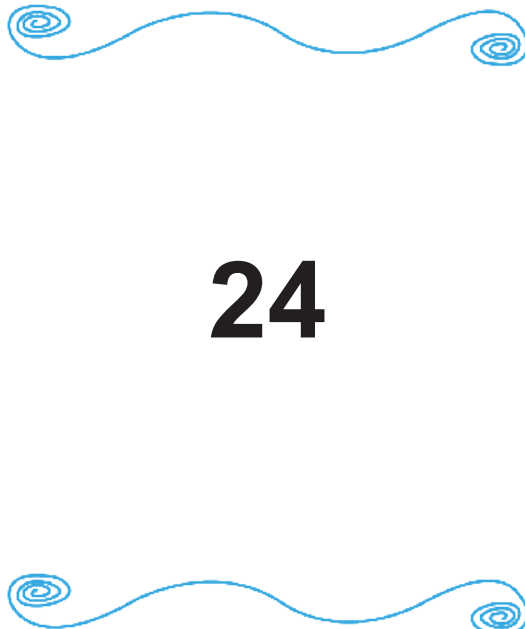
20



23



21



24