



# SMART adventskalendar 2022

<p><b>1. desember</b></p> <p>Si hei til de du møter.</p> 	<p><b>2. desember</b></p> <p>Syng en julesang sammen med andre.</p>	<p><b>3. desember</b></p> <p>Gi mat til fuglene.</p> 	<p><b>4. desember</b></p> <p>Lag kveldsmat til en eller flere i familien.</p>	<p><b>5. desember</b></p> <p>Fortell hvorfor du er en god venn.</p> 
<p><b>6. desember</b></p> <p>Vis hjelpsomhet til de rundt deg.</p> 	<p><b>7. desember</b></p> <p>Lær deg å si hei på et annet språk. Hvor mange språk kan du si hei på?</p>	<p><b>8. desember</b></p> <p>Velg ut en egenskap som du har ekstra fokus på i dag.</p>	<p><b>9. desember</b></p> <p>Vis godt samarbeid med en eller flere.</p>	<p><b>10. desember</b></p> <p>Skriv et hyggelig kort og legg det på puta til en i familien din.</p>
<p><b>11. desember</b></p> <p>Hjelp til hjemme med å kildesortere søppel.</p>	<p><b>12. desember</b></p> <p>Lær deg en vits og fortell den til andre.</p> 		<p><b>13. desember</b></p> <p>Fortell noen om hva som får deg i godt humør. La de fortelle om det samme til deg.</p>	<p><b>14. desember</b></p> <p>Si noe positivt om deg selv til en annen.</p> 
<p><b>15. desember</b></p> <p>Tegn eller skriv om en gang du viste nysgjerrighet.</p>	<p><b>16. desember</b></p> <p>Fortell en du kjenner hva du synes han/hun er god til.</p>	<p><b>17. desember</b></p> <p>Lag pepperkaker sammen med noen.</p>	<p><b>18. desember</b></p> <p>Ring til noen du kjenner og si god jul.</p> 	<p><b>19. desember</b></p> <p>Fortell hva som gjør deg trygg.</p>
<p><b>20. desember</b></p> <p>Vær hjelpsom mot noen hjemme uten at de spør først.</p>	<p><b>21. desember</b></p> <p>Spill et spill sammen med noen.</p> 	<p><b>22. desember</b></p> <p>Tenk på noe som du er takknemlig for og fortell det til noen etterpå.</p>	<p><b>23. desember</b></p> <p>Kos deg med en julefilm.</p> 	<p><b>24. desember</b></p> <p>Skriv eller tegn noe som gjør deg glad. Vis det til noen som du er sammen med.</p>



# SMART adventskalender 2022

**Kan gjennomføres i barnehagen, på skolen eller hjemme.**

**Teller du også dager til julaften?**

**Hva med å korte ned ventetiden med å gjøre noe hyggelig for deg selv eller for noen som er rundt deg? Hver dag i desember finner du oppgaver der du kan trene på nettopp dette.**

**Når oppgaven er gjennomført kan du se på egenskapene nedenfor:**

- ❖ **Hvilke egenskaper var i bruk? Begrunn hvorfor.**
- ❖ **Hvordan var det for deg å gjennomføre oppgaven?**
- ❖ **Hvordan tror du det eventuelt var for andre?**
- ❖ **Hvordan kan du gjøre mer av dette senere?**



© SMART OPPVEKST • SE KOMMUNE

Med ønske om en SMART førjulstid  
fra alle oss på SMART senteret!

