



SMART adventskalendar 2025

16.desember Fortel kvifor du er ein god ven. 	13.desember Syng ein julesong eller to saman med andre. 	24.desember Ring til nokon du kjenner og sei GOD JUL! 	8.desember Teikn eller skriv om to eigenskapar som du er god på. 	3.desember Sei hei til nokon du ikkje kjenner så godt. 
4.desember Ha stirekonkurranse med ein annan. Kven held lengst? 	21.desember Tenk på noko du er takksam for og fortel det til nokon etterpå. 	6.desember Gjer noko hyggeleg for nokon heime utan å fortelje om det på førehand. 	22.desember Kos deg med ein julefilm. 	10.desember Spør ein ven eller ein vaksen om å lære deg noko du ikkje kan frå før.
18.desember Hjelp til å rydde i garderoben. 	2.desember Sei noko hyggeleg til ein person og be dei gjere det same til nokon andre. 		19.desember Lær deg å seie god jul på fleire språk. Kor mange språk kan du seie det på? 	14.desember Hjelp til med kjeldesortering og gå ut med søppelet. 
7.desember Forklar ein vaksen heime kva det vil seie å ta ansvar. Kva har du lyst til å ta meir ansvar for? 	23.desember Skriv eit hyggeleg kort og legg det på puta til ein i familien din. 	12.desember Teikn eller skriv om to eigenskapar du ønskjer å bli betre på. 	5.desember Spør nokon som er åleine om de skal finne på noko. 	20.desember Lag frokost eller kveldsmat til ein eller fleire i familien. 
15.desember Teikn og skriv om ein gong du viste humor. 	9.desember Inviter nokon til å vere med på ein leik eller aktivitet som du likar. 	1.desember Spel eit spel saman med nokon. 	17.desember Tilby å hjelpe ein ven, lærar eller ein i familien utan å bli spurt. 	11.desember Fortel ein vits eller ei morosam historie for å få nokon til å le.

SMART adventskalender 2025

For barnehage, skule eller i heimen

Tel du òg ned dagane til julaften?

Kort ned ventetida med å gjere noko hyggeleg for deg sjølv eller dei rundt deg. Kvar dag i desember finn du oppgåver der du kan trene på nettopp dette.

Når oppgåva er gjennomført kan du sjå på eigenskapane under:

- ❖ **Kva eigenskapar vart brukt og kvifor?**
- ❖ **Korleis var det for deg å gjere oppgåva?**
- ❖ **Korleis trur du det eventuelt var for andre?**
- ❖ **Korleis kan du gjere meir av dette seinare?**

SMART oppvekst



Med ønske om ei SMART førjulstid
frå oss på SMART-senteret!