

GRIB JULEN

1

TAKNEMMELIGHED

Tal om, hvordan I gør hinanden glade i hverdagen og sig tak.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

2

SYNG EN JULESANG

Vælg hver især en julesang, eller et par vers fra en, og syng sammen.

Søg evt. hjælp på Spotify eller YouTube, hvis I ikke føler jer sangstærke, men syng, brum eller nyn med på sangene alligevel.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

3

JULETRÆER

Tegn, klip eller form et juletræ. Tal om, hvorfor vi har juletræer og hvad det kan være et billede på.

Pynt op med juletræerne bagefter.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

4

GIV TIL GENBRUG

Vælg et rum i hjemmet og find 10 ting, som I kan smide ud eller give til genbrug.

Tal om, hvad det gør ved os, når vi har mere, end vi har brug for.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

5

SKÆRMFRIHED

Brug i dag mindre tid på skærmen - eller gør måske hele dagen skærmfri og blive enige om noget, I kan lave sammen.

(I kan f.eks. bage, gå en tur, spille fodbold, klippe julepynt, spille et spil m.m.)

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

6

DUFT TIL JULEN

Skab en duft af jul, f.eks. med nelliker i en appelsin, lave risengrød eller brænde lidt gran. Sig tak for evnen til at dufte.

Prøv at gå på opdagelse i jeres hjem og find spændende, gode eller helt forfærdelige dufte.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

7

TAL MED EN VEN

Tag kontakt til en ven,
du ikke har talt med længe.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

8

JULEKORT

Skriv eller send et postkort
med ægte postbud til et ældre
medlem af familien.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

9

JULEHJÆLP

Gå på nettet og søg på „Julehjælp“.

Tal om, hvordan julen inspirerer os
til at være gode mod andre.

Måske er der et sted,
hvor I kan hjælpe eller donere?

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

10

SPIS OG LEG

Køb eller bag en portion
pebernødder og leg „mus“.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

11

GÅ OG BED

Gå en tur i det område, du bor i.

Tak og bed for det, du ser og
møder på din vej.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

12

JULESTJERNER

Tegn, flet eller klip en stjerne
og tal om, hvorfor stjernen er et
symbol, vi bruger til jul.

Pynt op med stjernerne bagefter.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

13

LUCIADAG

Tænd et lys i anledning af luciadag og bed for en, du holder af.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

14

TEGN OG SIG TAK

Tegn en tegning og skriv „glædelig jul og tak for i år“.

... og giv den til en lærer i skolen eller en pædagog i børnehaven.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

15

MÆRK OG GÆT

Dagens opgave er at finde noget, der føles sjovt, skørt eller mærkeligt. Få hinanden til at mærke det og gætte, hvad det er.

Tal om, hvad det gør, at vi føle på vores hud.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

16

FORAN I KØEN

Lad en anden person komme foran dig i køen i børnehaven, på skolen, på arbejde eller i butikken.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

17

FILMHYGGE

Bliv enige om en hyggelig julefilm, I kan se sammen.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

18

JULEHJERTER

Tegn, flet eller klip et hjerte og tal om, hvorfor hjertet er et symbol, vi bruger til jul.

Pynt op med hjerterne bagefter.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

19

OPMUNTRENDE ORD

Forsøg i dag ikke at diskutere
eller irritere hinanden.

Sig i stedet opmuntrende ord.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

20

OVERRASKELSER

Overrask en i familien i dag
- med en positiv overraskelse.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

21

JULEGLÆDE

Tal om, hvad I synes,
der er det bedste ved julen.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

22

SE NOGET SMUKT

I dag skal alle finde noget smukt at
se på. Det kan f.eks. være en fysisk
ting, et billede eller en tegning,
man synes, er smuk.

Præsenter det for hinanden og sig
tak for de skønne ting i verden.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

23

SMAG NOGET LÆKKERT

Spis æbleskiver
(eller noget andet lækkert)
og sig tak for evnen til at smage.

Sig også tak for, at vi bor i et land
med overflod, så mad ikke kun
handler om overlevelse for os
- men også om nydelse.

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

24

I AFTEN ER DET JULEAFTEN!

Hvilke kedelige opgaver skal gøres
inden det bliver juleaften?

Du kan helt sikkert hjælpe
med en eller flere af dem
(tømme skraldespanden, gå tur med
hunden, redde sengen, feje indkørslen...)

Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

GRIB JULEN

Familielaboratoriets Julekalender



Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

GRIB JULEN

Familielaboratoriets Julekalender



Familielaboratoriets Julekalender



GRIB JULEN

GRIB JULEN

Familielaboratoriets Julekalender

Familielaboratoriets Julekalender

