

# Brev från tomten

## Aktivitetskalender

av  
Bodil Opdahl  
Sara Wikander

Illustrationer: Sladjana Mitkovic  
(om inget annat anges)

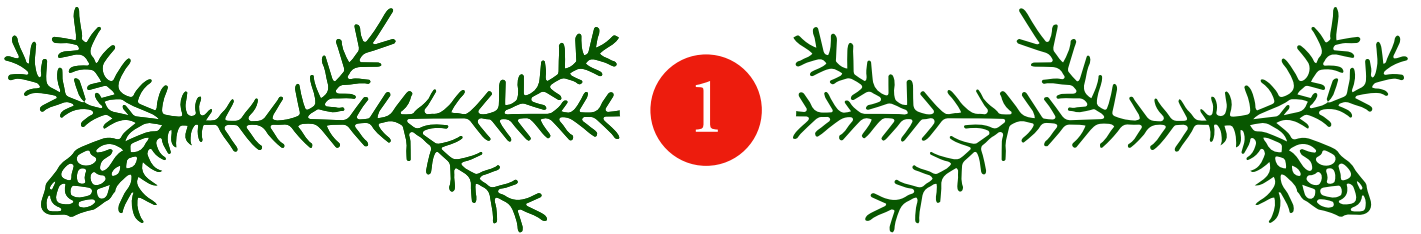
Denna julkalender med 24 aktivitetsförslag har arbetats fram av Bodil Opdahl och Sara Wikander. Varje dag fram till jul skickar tomten brev till barnen. Ibland behöver han hjälp med olika uppgifter och ibland bjuder han på lekar eller sagor eller pyssel.

En stund varje dag i 24 dagar kan ni tillsammans med barnen göra olika inspirerande aktiviteter som stimulerar kreativitet, nyfikenhet, inlevelseförmåga och motorik, samt övningar där avslappning och drömmar också får ta plats.

### **Del 1: Tomtens brev till barnen**

Denna första del av materialet innehåller tomtens alla brev till barnen. Den andra delen som också finns att ladda ner från [forskoleforum.se](http://forskoleforum.se) innehåller material till pedagogerna med instruktioner, bildmaterial och sagotexter.

God jul och lycka till!



Hej!

Vet ni vem jag är? Jag brukar kallas tomtefar, eller bara Tomten om ni hellre vill kalla mig så. I dag är det bara 24 dagar kvar till julafton. I min tomteverkstad är det just nu som mest att göra. Alla hjälps vi åt, tomtemor, jag och nissarna. Vi fixar i köket och håller till i verkstan där vi tillverkar julklappar, slår in paket, snickrar, målar, skrattar och sjunger. Vi hjälps också åt att mata renarna.

Vi tycker att det är viktigt att alla är snälla mot varandra. Att vara snäll, hjälpsam och kamratlig tycker jag är det viktigaste med julen.

Vad gör ni när ni är snälla? Fundera en stund tillsammans.

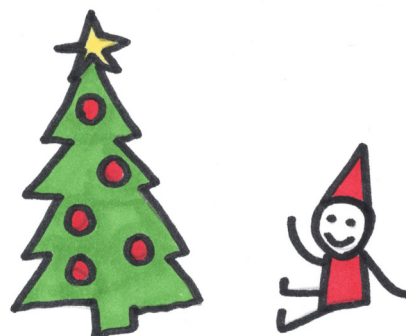
Jag har också en annan viktig uppgift, och det är att se till att alla i min tomtefamilj mår bra och så att allting fungerar som det ska på vår tomtégård och i vår tomteverkstad. Det brukar vara stressigt vid jul och ibland kan vi behöva lite extra hjälp.

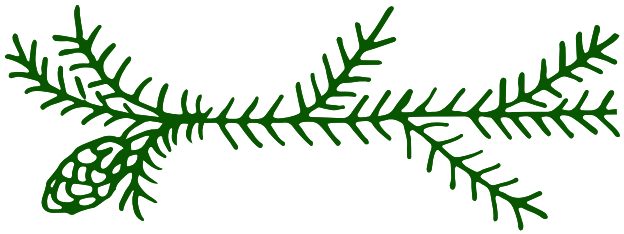
Ni är speciellt utvalda! Ni kommer att få ett brev varje dag ända fram till julafton där vi berättar om vad vi gör och vad som händer hos oss. Ibland kan det hända att vi ber om din hjälp. För ni vill väl hjälpa oss?

Jag tror faktiskt att jag behöver er hjälp direkt! I dag har jag nämligen varit hos fotografen. Det blev något fel med kameran och plötsligt försvann all färg från bilden, och mina armar och ben sitter inte ihop med resten av kroppen. Tänk så galet det kan bli!

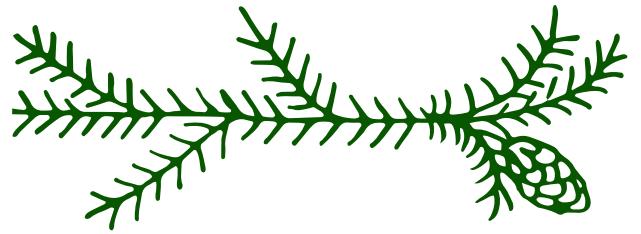
Kan ni allihop hjälpa mig att sätta ihop och färglägga bilden av mig? När ni är klara kan ni hänga upp alla tomtarna i ert fönster eller på er vägg.

*Kram Tomten*





2



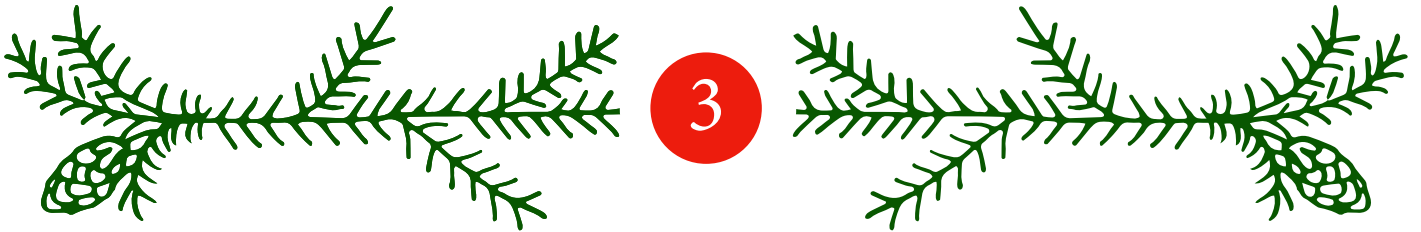
Hej!

Här kommer ett nytt brev från mig, Tomten. Kommer ni ihåg att jag lovade att jag skulle skicka ett brev till er varje dag? Nu är det dags för mig att berätta lite om vad jag hittar på så här månaden före jul.

I dag ska jag resa med mitt specialbyggda flygplan, för jag behöver hämta ett viktigt paket. Eftersom det kommer att bli svårt för mig att både läsa kartan och styra planet, tror jag nog att det är bäst att ni följer med. Har ni lust att hjälpa mig att styra mitt fina plan?

*Kram Tomten*





Hej!

I dag ska ni få följa med på ett äventyr i fantasin, ett äventyr där ni möter vintervargen Tass. Det är en saga som heter *En vinterdag*. Den är skriven av en flicka som är 11 år och som heter Freja Opdahl.

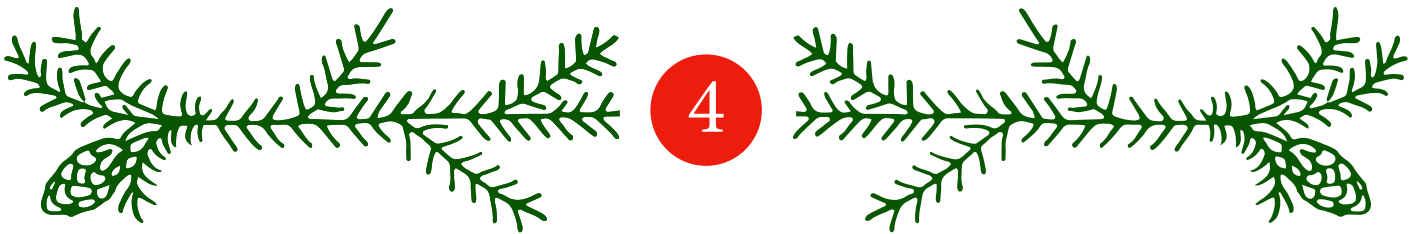
I fantasin är allting möjligt och det kan vara skönt att drömma sig bort ibland.

Detta äventyr kan ni lyssna till många gånger!

*Kram Tomten*



© Shutterstock.com



Hej!

I dag ska vi ha en riktigt skön och mysig dag. Vi ska inte ut och resa eller jobba, för vi ska vi spela ett spel. I spelet hjälper vintervargen Tass djuren i skogen. När Tass går genom skogen dyker det upp faror och svårigheter längs vägen. Ni kan hjälpa Tass att lösa dem.

Visste ni förresten att hunden är släkt med vargen? Alla sorters hundar – små och stora, lurviga och släthåriga – alla är de släkt med vargen.

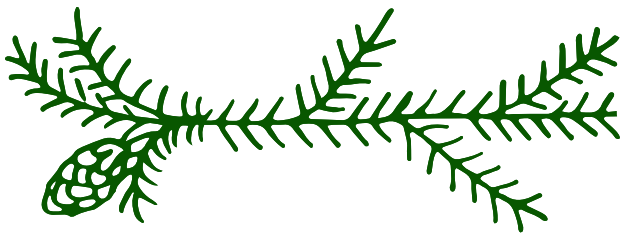
Vargen är ett av de största hunddjuren och kan väga upp till 50 kg. En stor hanvarg kan bli 90 cm i mankhöjd!

Men nu är det dags att sätta igång och spela spelet! Lycka till!

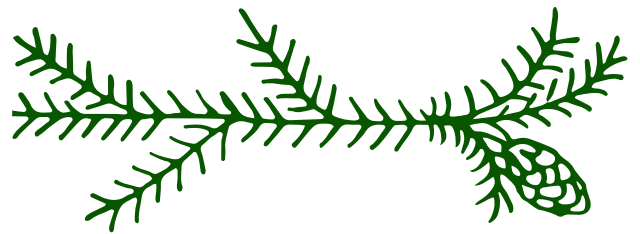
*Kram Tomten*



© Shutterstock.com



5



Hej!

I vår tomteverkstad försöker vi vara snälla mot varandra, tomtemor, nissarna och jag. Men ibland glömmar vi oss och visar inte hur mycket vi tycker om varandra och hur viktiga vi tycker att alla är. När vi kommer på det, brukar vi öva på att tala om för varandra vad vi tycker är bra med de andra i vår familj. Därför ska ni i dag få öva på samma sätt som vi gör i tomteverkstan i tomtefamiljens "snällövning".

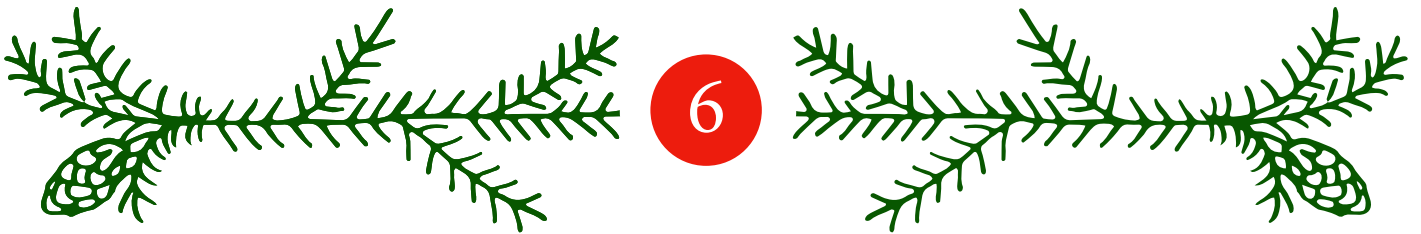
Förresten, har det kommit någon snö hos er än? Här hos oss har det snöat jättemycket. Visste ni att ingen snöflinga är den andra lik om man tittar riktigt, riktigt nära? Alla snöflingor är olika. Men alla behövs de för att göra hela vårt landskap härligt vitt och vintrigt. Likadant är det med oss människor. Alla är vi olika och alla behövs. Vi ser olika ut, vi tycker om olika saker och vi är duktiga på olika saker. Och det är det som är så speciellt med oss.

Vad säger ni om att skapa snöstjärnor och hänga upp i ert fönster, snöstjärnor som visar att olika är bra och olika behövs? Det ska bli spännande att se hur era flingor blir! Jag kikar efter dem ikväll!

*Kram Tomten*



© Shutterstock.com

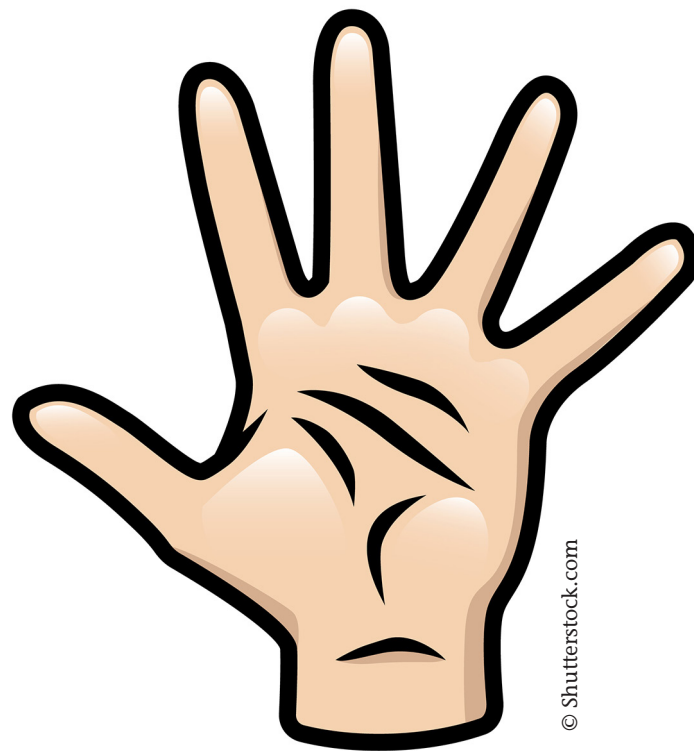


Hej!

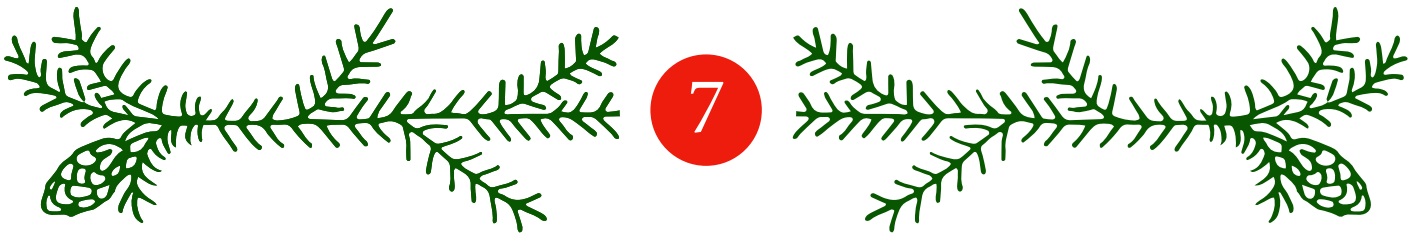
I dag är det dags att packa paket. Nissarna är duktiga. De klipper, tejpar och knyter snören så att fingrarna blir stela.

Vill ni hjälpa dem att göra fingrarna mjuka och fina igen?  
Häng med!

*Kram Tomten*







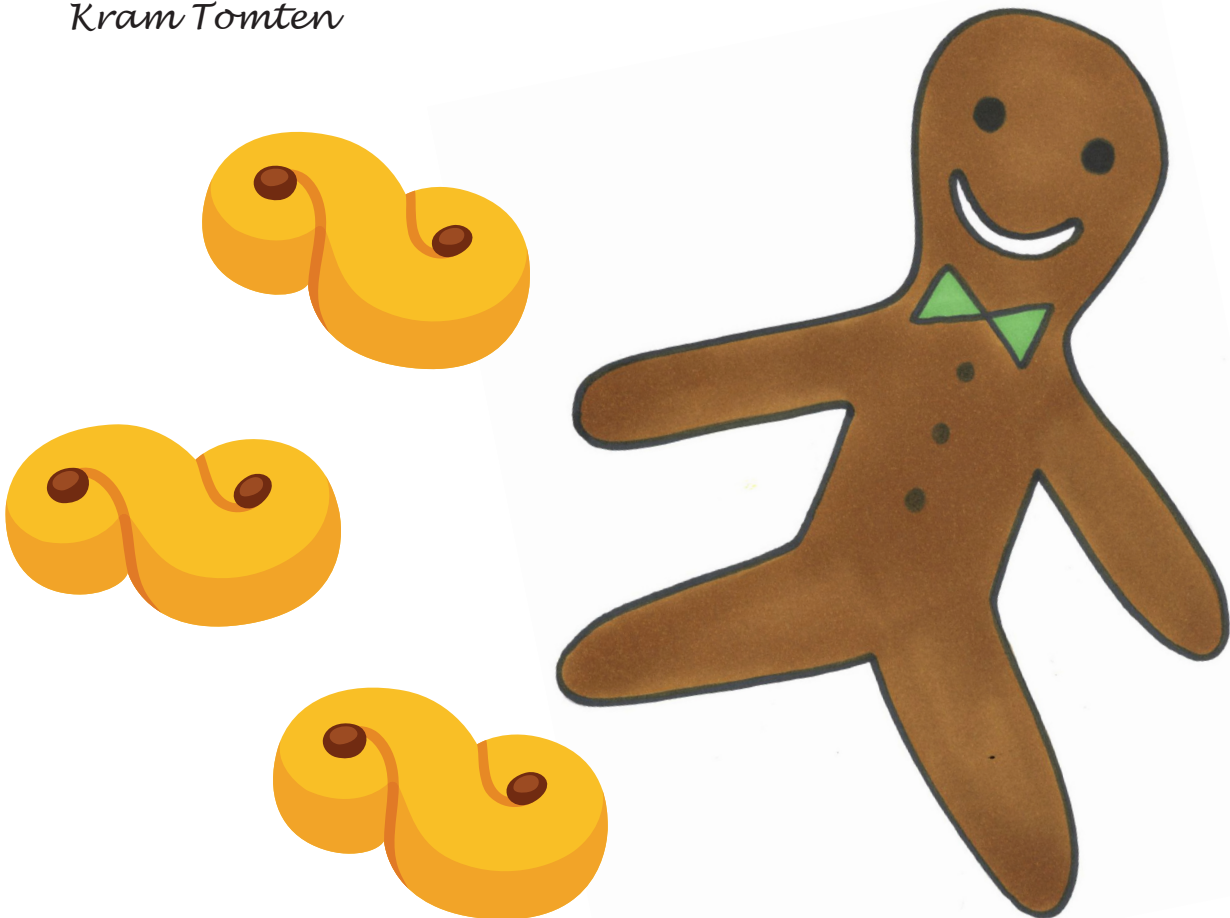
Hej!

Känner ni doften? Det luktar nybakat. Doften av lussekatter och pepparkakor sprider sig ända in till min verkstad. Idag måste det vara den stora bakdagen.

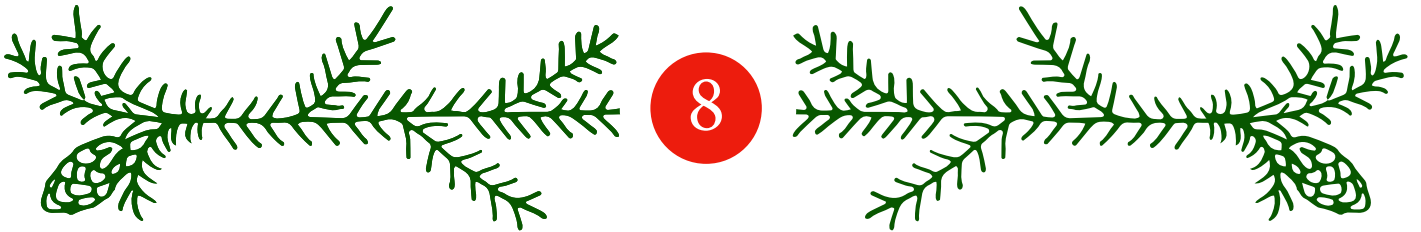
Vi gläntar på dörren och kikar in i köket. Mycket riktigt, där håller tomtemor och nissarna ugnarna varma och har precis börjat sitt bak inför lucia. I dag ska det bakas lussekatter. En nisse blandar degen, en annan knådar och en tredje formar lussekatterna. Slutligen trycks russinen i, och tomtemor penslar dem och skjuter in dem i ugnen.

Jag tror bestämt att jag också vill hjälpa till. Vill ni också vara med?

*Kram Tomten*







Hej!

Oj, oj, oj, vad det har snöat!

Det påminner mig om den där dagen för ett tag sen när vi skulle ut och röja snö på gården och något riktigt spännande hände ...

Häng med när jag berättar om vår härliga vinterdag då vi träffade på Familjen Snö. Det är en stor, cool familj!

*Kram Tomten*

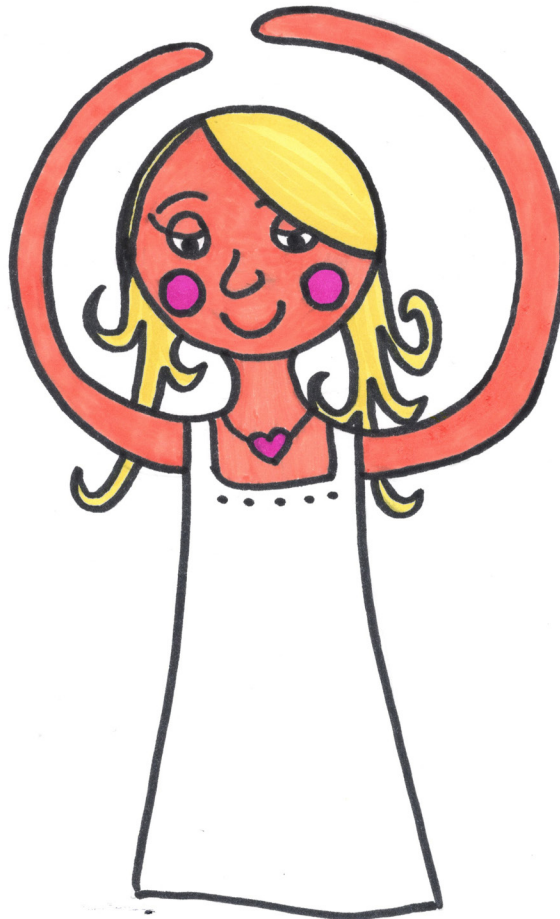


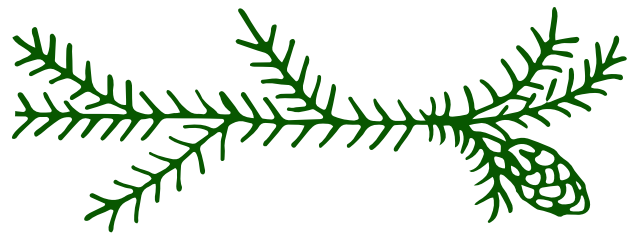
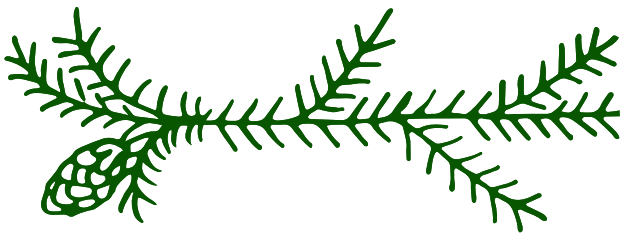


Hej!

När det närmar sig jul, brukar vi tomtar fantisera mycket om änglar. I dag ska ni få följa med på ett äventyr till änglarnas värld. Hoppas att ni får en spännande resa!

*Kram Tomten*





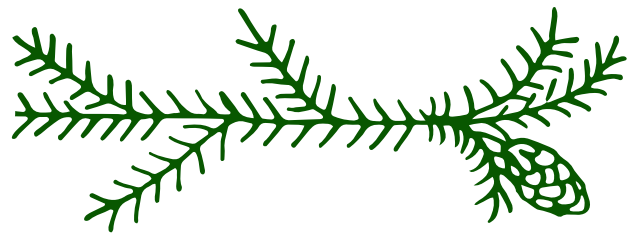
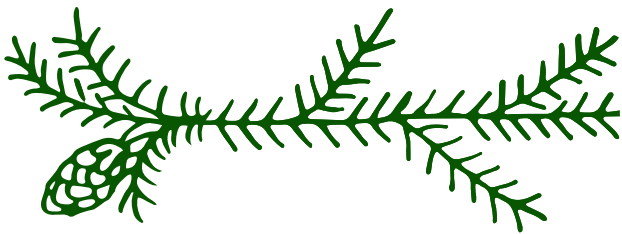
Hej!

I går när jag var ute med renarna och körde såg jag att ni dansade med änglarna. Vilken vacker dans det var, och vilken vacker sång! Jag kunde känna att det var mycket glädje och skratt i luften i går. Jag skulle vilja att ni fick ett minne från änglavärlden och därför tänkte jag att ni skulle få skapa era egna änglar i dag. Vad säger ni om det?

Ge gärna era änglar namn och häng dem på en plats där de kan dansa fritt, exempelvis i ett fönster eller i en dörröppning.

*Kram Tomten*





Hej!

Hoppas att allt är bra med er!

I dag har jag läst önskelistor hela dagen. Jag har märkt att mina ögon blir tröttare än vanligt när jag läser så mycket och jag skulle verkligen behöva kunna se riktigt skarpt igen. På natten när jag är ute och kör med min släde är det väldigt viktigt att jag har starka ögon och bra syn.

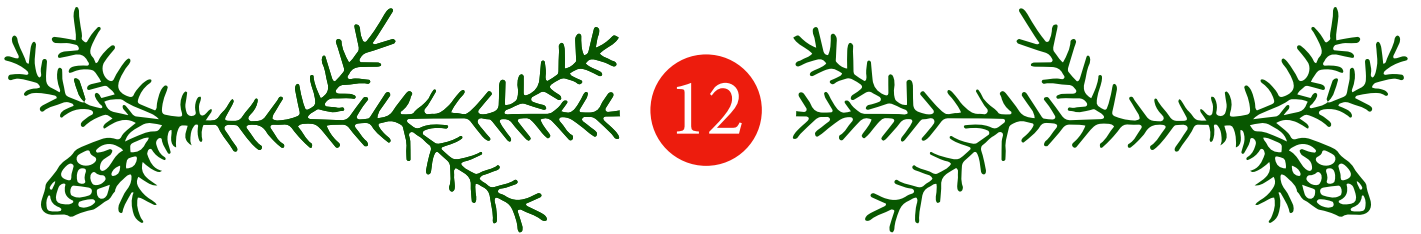
Visste ni att man kan träna sina muskler i ögonen, precis som att man kan träna sina arm- och benmuskler? Våra ögon använder vi hela tiden så det är viktigt att vi sköter om dem och tränar dem.

Hoppas ni vill träna med mig! Om ni blir trötta av övningen så sätt handflatorna framför ögonen en stund.

*Kram Tomten*



© Shutterstock.com



Hej!

Varje dag möter vi många människor. Vi möter små och stora människor. Varje dag kan vi också välja hur vi vill vara mot dem vi möter. Vi kan välja om vi bemöter dem på ett bra sätt eller på ett dåligt sätt. Ibland känner vi oss ur form. Kanske har vi sovit dåligt eller inte hunnit äta frukost. Då är det lätt hänt att vi bemöter andra på ett sätt som inte är så bra. Vi kanske till och med blir arga och irriterade på dem. Andra dagar mår vi jättebra och då är det lätt att träffa andra människor och att vara trevlig mot dem.

I dag vill jag ge er allesammans ett svårt men mycket viktigt uppdrag. Ni ska skapa var sitt armband som ni kan sätta på era handleder. Under resten av dagen ska ni vara uppmärksamma på hur ni är mot andra människor. Varje gång ni gör något snällt flyttar ni era armband från den ena armen till den andra.

Det är ni, var och en för sig, som känner efter när ni gör något snällt. Det kan ni känna i magen och i kroppen. Ni behöver inte fråga någon vuxen när ni ska byta armbandet från en arm till den andra.

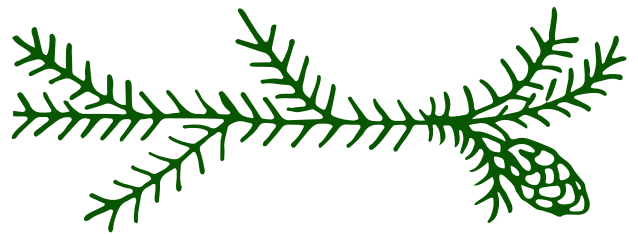
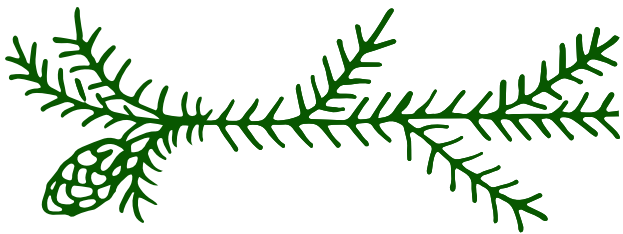
Tänk på att även små saker räknas. Ibland är det ett snällt leende och ibland är det att ni hjälper en annan människa med något eller säger något snällt. Ni bestämmer.

I kväll innan ni ska sova kan ni tänka igenom de gånger ni gjort något snällt under dagen. Jag ser fram emot att följa ert uppdrag.

*Kram Tomten*



Foto: Emo Persson



Hej!

I morse kom ett luciatåg till tomtegården. Med vita kläder och ljus runt huvudet och i händerna sjöng de och spred glädje på gården. Har ni kanske också sett ett luciatåg i dag?

Vet ni varför man firar Lucia? Jag frågade luciorna och tärnorna i luciatåget om de visste något om varför man firar Lucia. De berättade att luciatraditionen kommer från Sicilien. Sicilien är en ö som ligger utanför Italien och där, för länge sedan, bodde en flicka som hette Lucia. En av tärnorna berättade också för mig att ordet lucia betyder ljus.

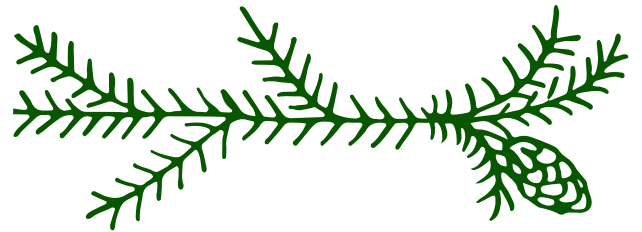
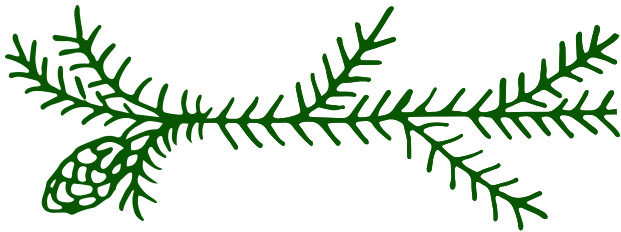
I dag ska ni få fira Lucia på ett lite annorlunda sätt, nämligen genom handmassage om luciatågets alla figurer. Hitta en kompis och sätt dig till rätta så startar vi!

*Kram Tomten*



© Shutterstock.com





Hej!

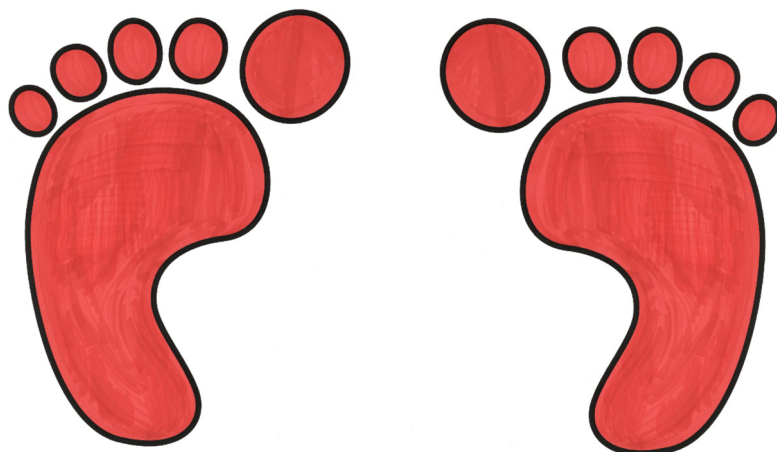
Jag behöver hjälp!

I dag ligger nissarna sjuka. De snörvlar och nyser ikapp och är jätteförkylda. Själv försöker jag hjälpa dem att städa upp i tomteverkstan. Nissarna har packat paket och snickrat leksaker i flera veckor och nu när de blev sjuka lämnade de allt huller om buller. Mitt på golvet har någon vält ut en hel burk med röd målarfärg. Vilken röra!

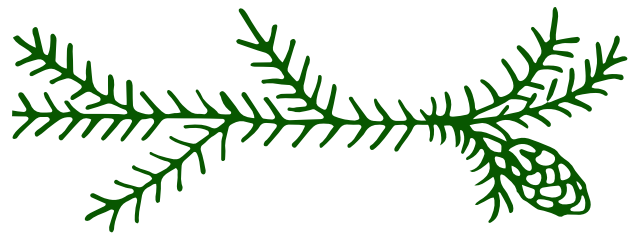
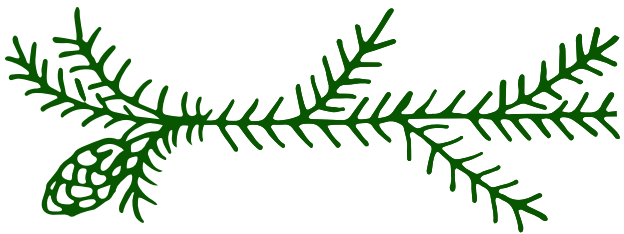
Någonstans bland alla prylarna har jag råkat lägga ifrån mig mina glasögon. Jag har så dålig syn att jag knappt ser någonting utan dem, och nu har jag ingen aning om var de är! Tomtemor är upptagen med att pyssla om nissarna. Tror ni att ni kan hjälpa mig att hitta mina glasögon? Det hade varit väldigt snällt.

Jag har en ledtråd till er. Jag råkade nämligen trampa i den röda färgen. Följ mina steg så tror jag faktiskt att ni hittar mina glasögon!

*Kram Tomten*







Hej!

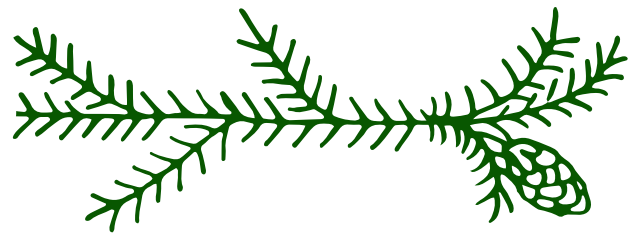
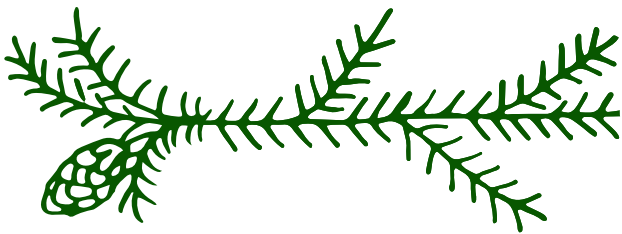
Här i tomtegården är det alltid någon som kokar gröt, stoppar korv eller bakar. Vi bakar julkakor och bröd i mängder. Alltid är det någon som har jobbat hårt och är lite hungrig.

När man bakar och lagar mat måste man ha flinka fingrar och en bra rytm. Därför börjar vi varje morgon med att röra våra händer i takt till musik. Jag är gammal och brukar vara stel i min kropp. Jag tänker att jag blir mjukare i mina händer av de här övningarna.

I dag tänkte jag att ni skulle få vara med när vi startar dagen med klappövningar. Ni kanske till och med kan lära oss några nya rörelser?

*Kram Tomten*





Hej!

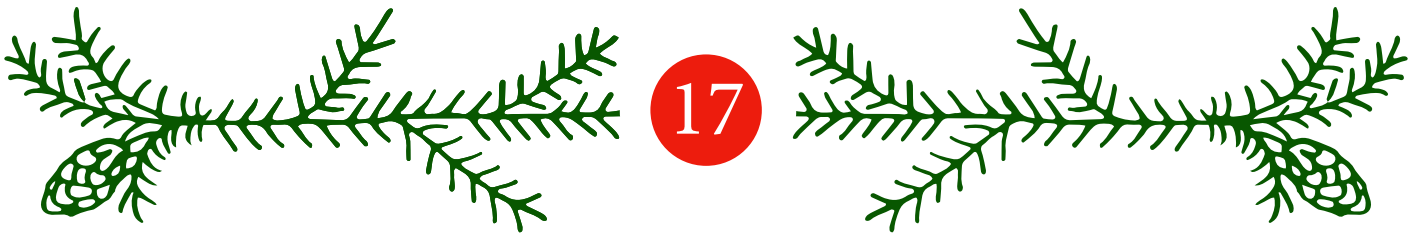
Tomtemor, nissarna och jag trivs fantastiskt bra på vår gård, men vi har funderat på att måla om vårt hus. Just nu har vi ju så väldigt mycket att göra att vi inte hinner. Kanske skulle ni kunna hjälpa oss?

Jag har skickat med en bild av vårt hus som ni kan färglägga. Pappa Snö kom också med på bilden, som ni säkert ser!

*Kram Tomten*



© Shutterstock.com



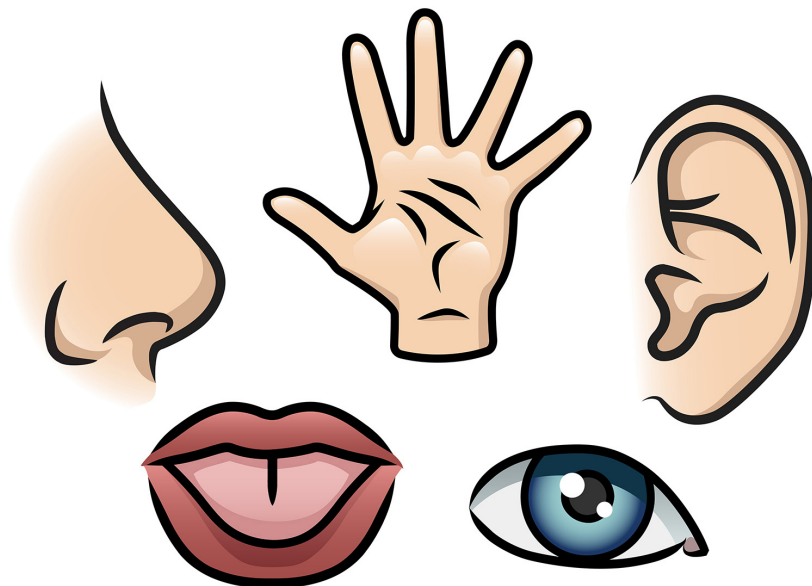
Hej!

När jag ska ut och åka släde behöver jag använda mina sinnen för att veta vart jag ska köra så att jag inte kör vilse. Det är särskilt viktigt när det är mörkt ute. I dag behöver jag er hjälp för att träna upp mina olika sinnen. Vet ni vilka våra olika sinnen är? Fundera en stund tillsammans och se om ni kan komma på vilka de är.

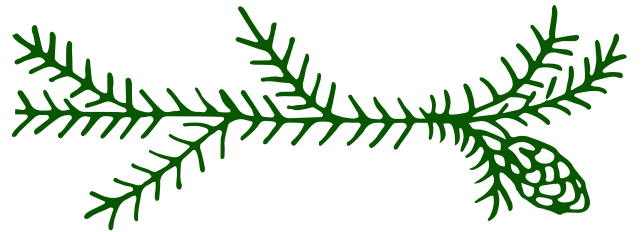
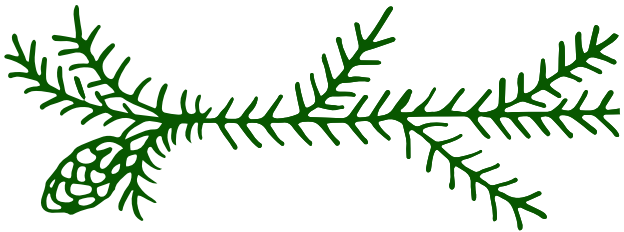
Våra sinnen ger vår kropp viktig information om vår omgivning. Speciella celler, som kallas sinnesceller, tar emot information från bland annat ljud, ljus, smak, lukt och känsel. Sinnescellerna tar emot informationen och skickar den vidare till hjärnan i form av elektriska signaler. I hjärnan bearbetas informationen och vi reagerar på ett lämpligt sätt för situationen.

Senare i dag, när ni är ute, ska ni få göra en spännande uppgift där ni får använda flera olika sinnen. Berätta för varandra och gärna för mig också vad ni upplevde, jag är nyfiken på att höra!

*Kram Tomten*



© Shutterstock.com



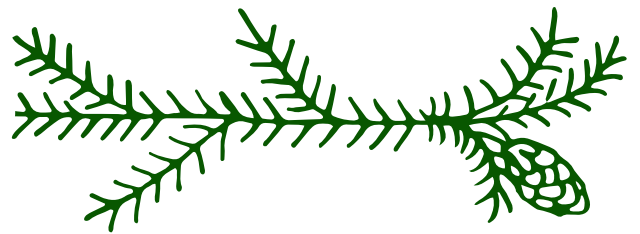
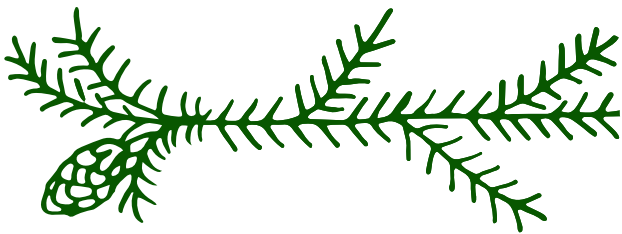
Hej!

I dag har jag verkligen mycket att göra och jag har stött på ett problem som jag skulle vilja ha er hjälp med. Skulle ni vilja vara snälla att hjälpa mig?

Det är så att jag ska bära många paket mellan verkstaden och släden, men jag är kallad till husmöte med nissarna och tomtemor. Jag har bara en timme på mig och behöver därför komma på det bästa sättet att bära och balansera många paket på en gång.

*Kram Tomten*





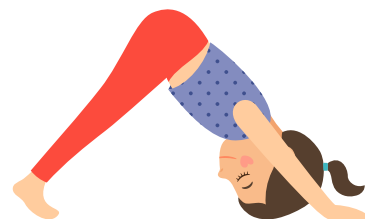
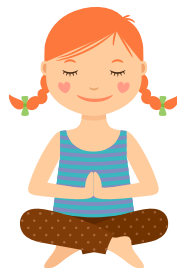
Hej!

Visste ni att vi tomtar kan bli riktigt gamla? För att bli det måste vi sköta om vår kropp på olika sätt. Vi behöver äta bra mat, dricka mycket vatten och framförallt tänka snälla tankar om oss själva och andra.

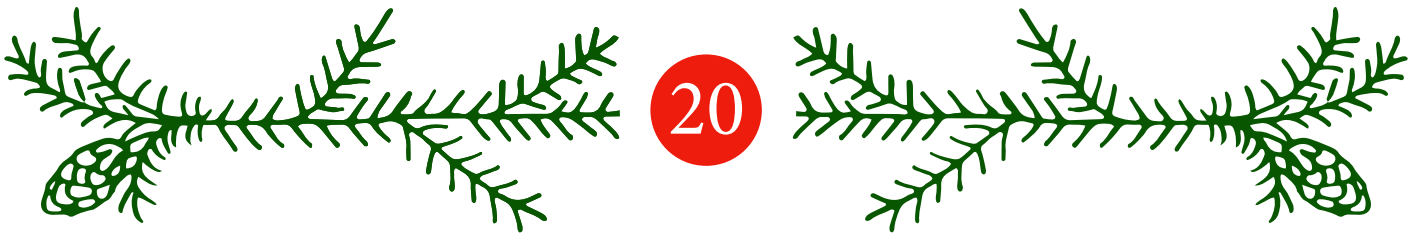
Träning är också en viktig del för att må bra. Yoga är ett mjukt och bra sätt att träna sin kropp på. I dag ska ni få göra några yogarörelser.

Lyssna och häng med!

### *Kram Tomten*







Hej!

Det är jag, tomten. Vi har pratat om hur viktiga vi är precis som vi är, och hur viktigt det är att vi alla är olika och får lov att vara olika.

Något som också är viktigt är att visa att vi tycker om andra och att vi uppskattar våra vänner och vår familj och andra människor vi möter precis som de är.

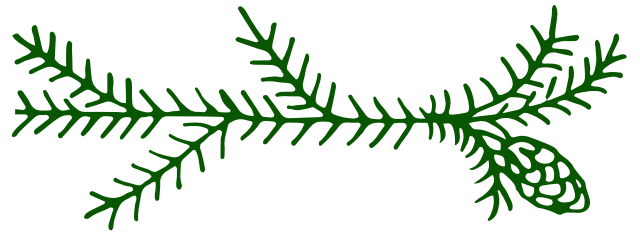
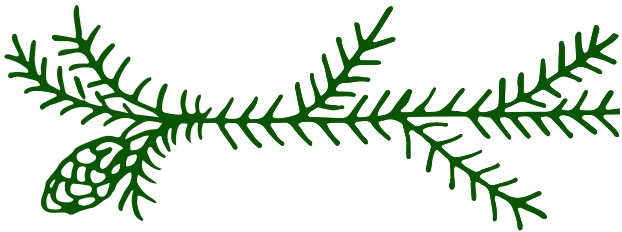
Att fira jul handlar om att sprida glädje, att dela med sig och att göra andra människor glada. Att vara glad är en positiv och skön känsla. Har du tänkt på att glädje smittar? Att vara tillsammans med glada och positiva människor gör att man själv mår bra och blir glad, tycker jag.

Många blir glada av att få en present. Att få något som någon gjort själv blir man ännu gladare av. I dag ska ni få göra något som ni kan slå in i ett paket och ge till någon ni tycker om.

Fundera på vad ni blir glada av under tiden som ni skapar er present.

*Kram Tomten*



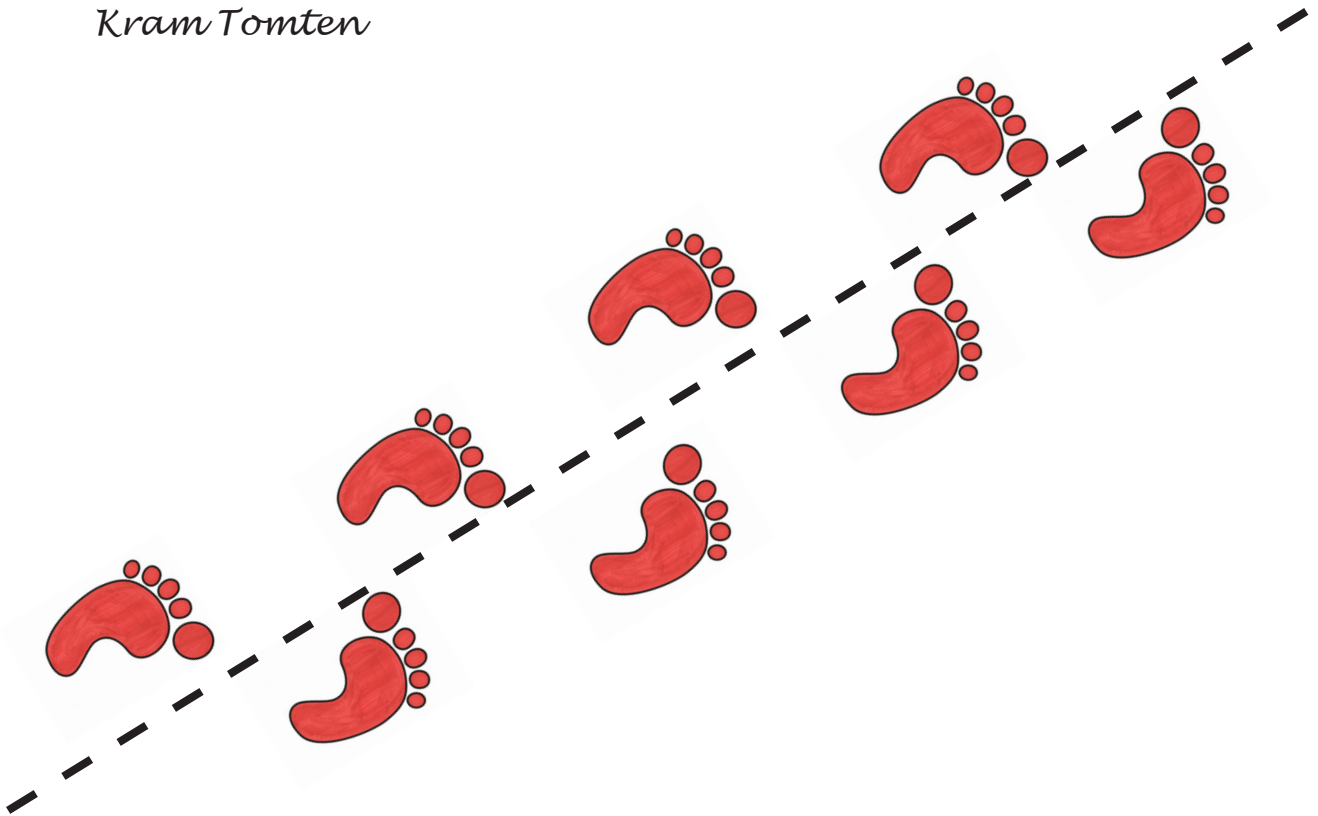


Hej!

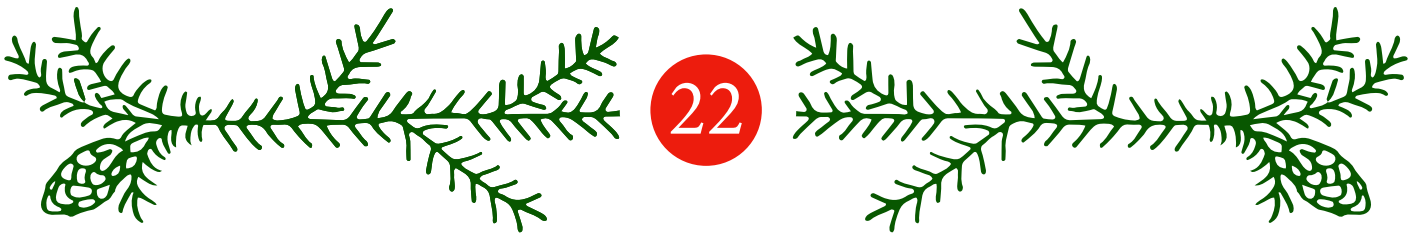
När jag och nissarna ska lämna alla paket på julafton har vi väldigt bråttom och det kan vara trångt och knepigt att ta sig fram. Därför måste vi vara vältränade, listiga och ha god balans för att kunna göra vårt jobb snabbt. Vi tränar hela året för att vara i toppform till julafton.

Vill ni träna likadant som vi brukar göra?  
Häng med, vet jag!

*Kram Tomten*







Hej!

Nu börjar det verkligen närma sig julafton, och nissarna och jag skulle behöva er hjälp med att slå in paket. Det är väldigt många paket! Ni ska få göra det på ett väldigt speciellt sätt. Det är både stora och små paket, mjuka och hårda.

Efter en stund blir vi säkert trötta av att packa in paket och då går vi ut och leker en stund. Jag älskar att göra snöänglar, hoppas att ni också gillar det!

Om ni fick önska, vad skulle ni vilja att det fanns i era paket?

*Kram Tomten*





Hej!

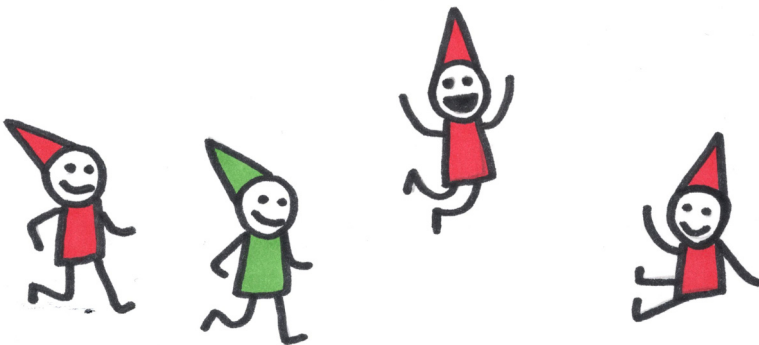
I dag är det en stor dag! Dagen före julafton är en dag då jag och nissarna verkligen har mycket att göra. Men det är också en av de roligaste dagarna! Detta är dagen då vi ska packa släden full med paket, och det är minsann inte den enklaste uppgiften. För att packa släden måste vi ta oss igenom flera rum, trånga utrymmen och svåra passager. Vi behöver jobba med hela kroppen, balansera och träffa rätt.

Ni ska få hjälpa till att för flytta alla paketen, och vi börjar snart ...

Först behöver vi musik och en person som kan läsa instruktionerna.

Nissarna älskar att lyssna på julmusik när de arbetar, men när musiken stoppar så stoppar nissarna också. Då är det dags för en ny uppgift.

*Kram Tomten*





Hej!

JULAFTON!

Är ni spända? Är ni pirriga och kanske lite nervösa? Det är jag! Även om jag varit med om många julaftnar är det alltid en härlig känsla när dagen äntligen kommer.

Men, vet ni vad? Det har hänt en del saker och nu behöver jag verkligen er hjälp. Läs och gör massagesagan så kommer ni att förstå vad jag menar!

Och förresten, tack för att ni har hjälpt mig med alla julbestyr! Kanske blir ni mina hjälpredor nästa år igen?

GOD JUL önskar hela stora tomtefamiljen!

*Kram Tomten*



© Shutterstock.com