

Brev från tomten

Aktivitetskalender

av
Bodil Opdahl
Sara Wikander

Illustrationer: Sladjana Mitkovic
(om inget annat anges)

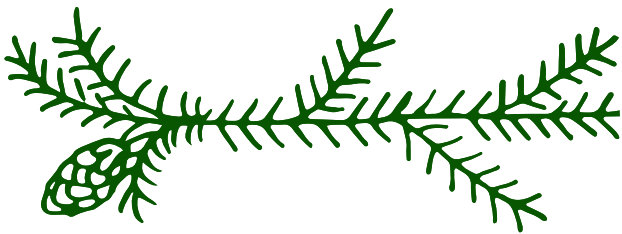
Denna julkalender med 24 aktivitetsförslag har arbetats fram av Bodil Opdahl och Sara Wikander. Varje dag fram till jul skickar tomten brev till barnen. Ibland behöver han hjälp med olika uppgifter och ibland bjuder han på lekar eller sagor eller pyssel.

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.

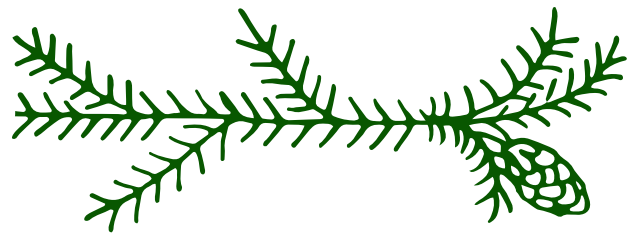
Del 2: Tomtens brev – material till pedagogen

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

God jul och lycka till!



1



Till pedagogen

I dagens tomtebrev finns två aktiviteter beskrivna. Aktiviteterna har fokus på omtanke och finmotorik.

Uppgift 1

Första uppgiften är en uppmaning från tomten till barnen att fundera över frågan: Vad gör ni när ni är snälla? Det här syftar till att barnen med ord benämner eller på andra sätt visar och beskriver vad de uppfattar att de gör när de är snälla. Barnen kommer alldeles säkert på många olika sätt att vara snälla på. Om de tycker att det är svårt att komma igång, be dem fundera över vad de gör när de är snälla mot andra – t.ex. mamma eller pappa, syskon, andra släktingar, vänner, husdjur – och hur de gör när de är snälla mot sig själva.

Uppgift 2

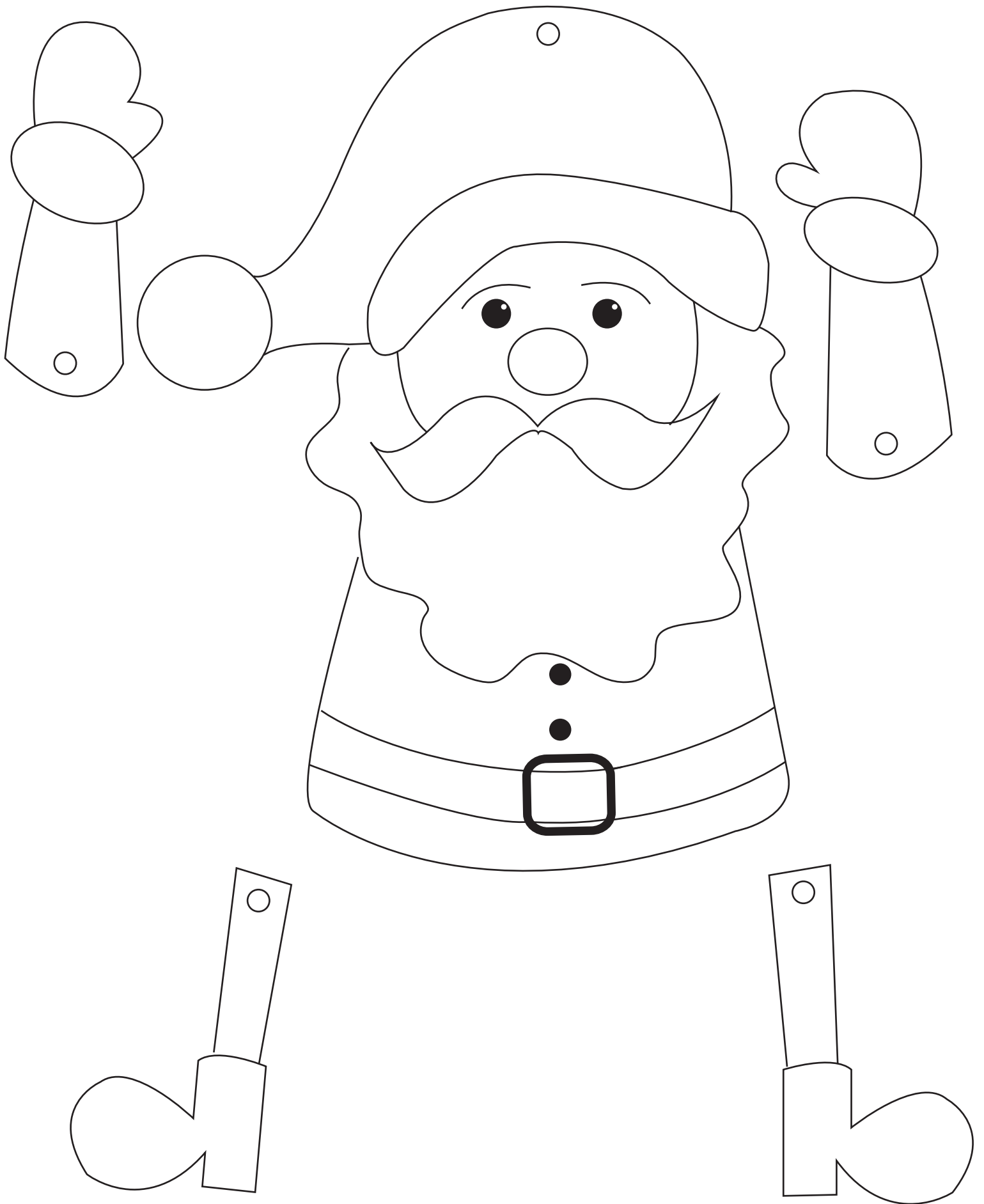
Andra uppgiften innebär att barnen ska färglägga bilden av tomtefar. Sedan ska de klistra fast den på kartong eller styvt papper, och därefter klippa ut den. Armar och ben fästs på kroppen med påsnitar. Fäst snören diagonalt mellan armarna och benen. Knyt sedan fast ett snöre med en kula i ena änden på mitten av de båda diagonala snörena (se röd linje på bilden). Gör hål i tomteluvan och häng upp tomtarna med ett snöre.

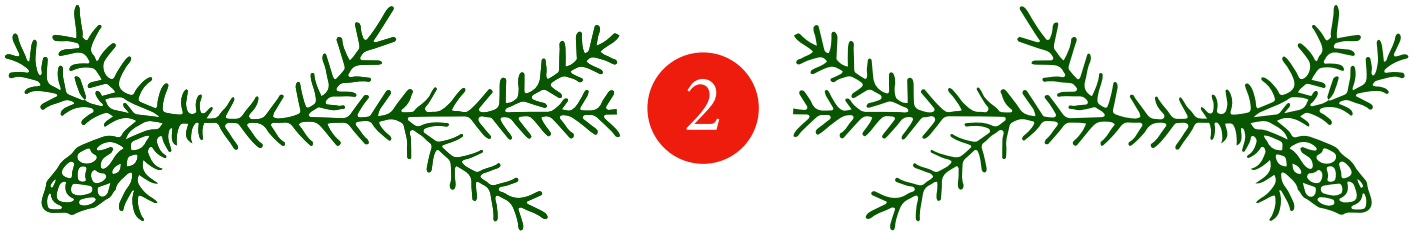
Material:

- bilden av tomtefar på nästa sida i lika många exemplar som barn (och gärna några extra för säkerhets skull)
- kartong/styvt papper
- påsnitar
- snöre
- ev. kula att fästa i änden av snöret som man ska dra i för att gubben ska sprattla



© Shutterstock.com





Till pedagogen

I dagens tomtebrev hittar ni två aktiviteter. Den första är en rörelsesaga som tränar grovmotoriken, och den andra är en lek i slutet av sagan. Leken är en klassisk lek. Vi har valt att kalla den "Tipp", men det finns även andra namn på den här populära russinleken.

Material

- utskrivna färggranna julgran
- russin

Rörelsesaga

I brevet finns en saga. Under tiden som ni läser sagan för barnen ska de göra en rörelse som symboliserar ett flygplan. Visa först barnen rörelsen och gör den gärna tillsammans en gång innan det är dags att lyssna på sagan. I texten är barnens rörelser markerade med kursiv stil.

Text till sagan *På resa med tomtens flygplan*

Lägg er ner med magen och pannan mot golvet och sträck ut armarna. Nu är det dags att starta planet och att lyfta från marken.

Lyft huvudet och överkroppen så högt upp ni kan och fortsätt att hålla armarna utsträckta. Titta upp mot himlen. Håll ställningen en stund och titta sedan rakt fram igen. Pass på så att ni inte kraschar i marken.

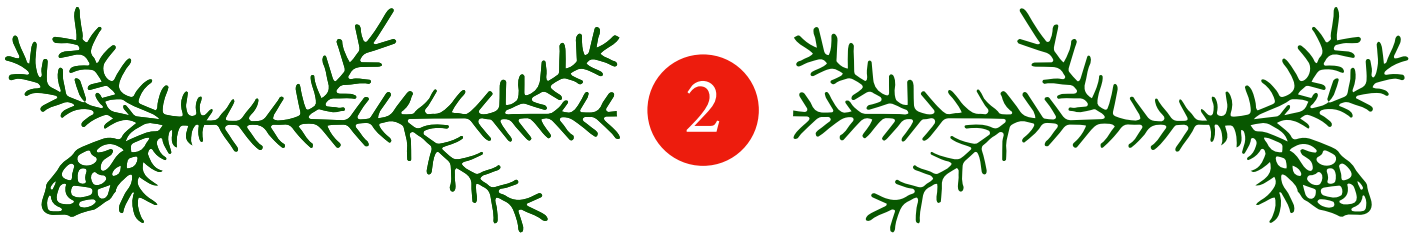
Vi lämnar Sveriges gränser och flyger över Kattegatt mot Danmark. Ni ser Danmarks huvudstad Köpenhamn under er. *Vinka lite med höger hand till människorna där.*

"Sväng vänster", säger tomten. Vinkla kroppen åt vänster. Nu ser ni Tyskland under er. Ni passerar även Tysklands huvudstad Berlin. Vinka lite med vänster hand.

Ni fortsätter att svänga åt vänster, men det dröjer inte länge förrän tomten säger: *"Kör rakt fram! Vi är i Polen nu." Räta upp kroppen och kika runt omkring er.*

Under planet ser ni en flod. *"Det är floden Oder", säger tomten och pekar. "Följ den floden."*

FORTSÄTTNING ►



Vrid dig lätt åt höger och håll sedan kurs rakt fram och följ floden. Floden ringlar sig fram och det är inte helt lätt att följa den. Med alla dess krökar är det svårt att se vart den tar vägen.

Efter en stund flyger ni in över landet Tjeckien, och Oder fortsätter att ringla sig fram. "Nu ska vi lämna floden och svänga åt vänster mot Österrike", säger tomten.

Vrid er åt vänster. Nu svänger ni in mot Österrike och snart ser ni de vackra Alperna i Österrike.

"Dags att landa!" säger tomten och ber er att försiktigt styra planet mot en snöklädd bergstopp. *Vrid er en stund åt höger och räta sedan upp kroppen igen.*

"Håll i er för nu ska vi landa!" utbrister Tomten. *Fäll långsamt ner armarna och överkroppen mot marken.*

Tomten berättar att ni nu är framme i Alperna. Alperna är en stor bergskedja som breder ut sig över åtta olika länder. Den går genom Frankrike, Italien, Lichtenstein, Monaco, Schweiz, Slovenien, Tyskland och Österrike.

Tomten pekar på en stor ljusprydd julgran och ni går alla bort till den. Under granen ligger paketet som ni ska ta med er tillbaka.

Men innan ni reser hem ska ni stanna och leka lite vid granen, tycker tomten. Leken heter "Tipp".

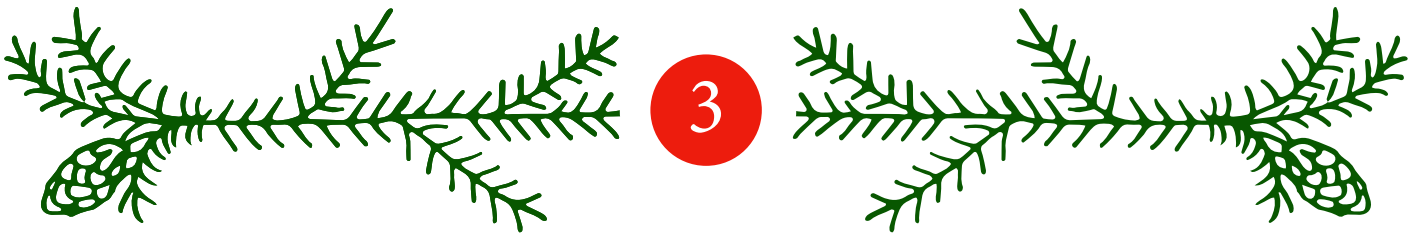
Tipp

Det här är en klassisk lek som de flesta barn älskar. Det är roligt att sitta tyst och veta vilket russin som är Tipp. Och det är roligt att få gissa och plocka russin – och att äta dem såklart.

Skriv ut bilden på den stora granen på nästa sida. Placera ut några russin på lämpliga ställen på granen. Låt ett barn blunda medan ni andra – tysta som möss – bestämmer vilket russin som ska vara "tipp". Barnet som blundar kan nu börja plocka russin från granen. När barnet väl plockar det russin som ni bestämt är tipp, ropar alla "Tipp"! Barnet får då inte fortsätta att plocka upp fler russin, men får äta upp de russin som redan är upplockade.

Lägg ut nya russin och så är det nästa barns tur.





Till pedagogen

I dag bjuder adventskalendern på en saga. Med fantasins hjälp får barnen följa med på ett spännande äventyr.

Låt barnen lägga sig eller sätta sig bekvämt. Be dem blunda och läs sagan för dem.

En vinterdag

av Freja Opdahl, 11 år

Hej och välkommen! Nu ska du få följa med på en fantasiresa. Sätt dig eller lägg dig ner bekvämt och blunda. I fantasins värld är allt möjligt.

Du går hem från skolan och bestämmer att du ska ta genvägen genom skogen. Det börjar snöa och du går lite snabbare. Då hör du något. Det låter som en ylande varg. Först blir du rädd men din nyfikenhet tar över, så du går upp på en kulle för att se lite bättre. Snön är tjock och det är svårt att komma upp, men till slut är du uppe.

En varg som är vit som snö gräver och nosar i snön och det ser ut som om den letar efter något. Bakom vargen finns en liten grotta. Han börjar gräva på ett annat ställe, och då hittar han det han letar efter. Han springer fram till dig. Du blir rädd och försöker springa iväg, men snötäcket är så tjockt att du inte kommer någonstans. Nu står vargen mitt framför dig och bara tittar. Han släpper det han har i munnen. Det är ett armband med en vit tass på. Vargen puttar armbandet mot dig med nosen. Först tvekar du, men sedan tar du upp armbandet och knyter det runt din arm.

"Hej! Jag heter Tass, vad heter du?" frågar vargen.

Du säger ditt namn lite försiktigt. Sedan frågar du varför vargen kan prata.

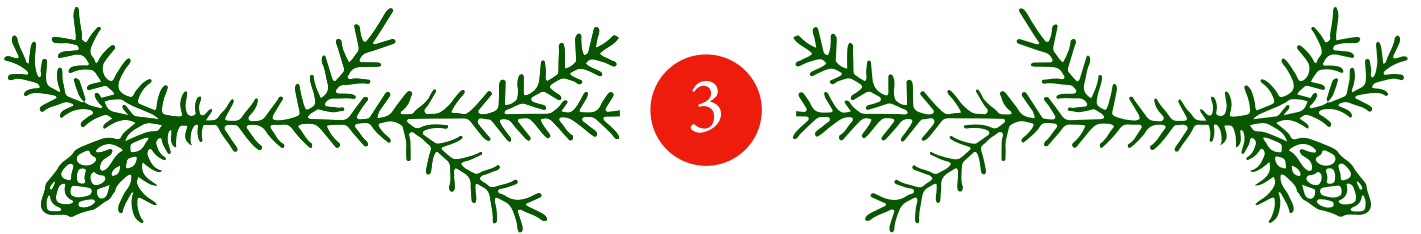
"Du kan prata med mig för att du har på dig armbandet. Jag är son till vintervargen och jag behöver din hjälp. Jag måste hitta de fem magiska kristallerna. När vi hittat dem blir jag den nya vintervargen", säger Tass.

Du undrar vad en vintervarg gör för något.

"Vintervargen gör så att det blir vinter och hjälper alla djur i skogen. Vintervargen flyger till skogar och hjälper till exempel björnen att hitta ett bra ide och ekorrarna att samla mat."

"Var ska vi börja leta?" frågar du.

FORTSÄTTNING ►



"Det finns ledtrådar gömda här i skogen. Vi kan börja leta i grottan", säger Tass.

Du och Tass går in i grottan. När ni har gått en bit snubblar du på något och faller till marken, men det gör inte ont. Du snubblade på en glittrig sten. Den är väldigt fin och du vill ta med den hem, men först tittar du på undersidan för att se om det bor några småkryp under stenen. Det finns inga småkryp men i stället står det en text.

"Ni måste hitta fem glittriga stenar. Börja leta vid sjön", läser du och stoppar sedan ner stenen i fickan.

"Okej, vi går till sjön", säger Tass.

Du och Tass går till sjön. När ni har letat en stund blir ni trötta och du lutar dig mot ett träd för att vila. Då öppnas en lucka i trädet, och där ligger ytterligare en glittrande sten.

"Gå till gläntan. Där hittar ni två stenar till", läser du.

Ni går till gläntan och när ni kommer fram blir du lite orolig. Dina föräldrar kommer hem klockan fem och nu har du varit borta jättelänge.

"Hur mycket är klockan?" frågar du.

"Klockan är fortfarande tre som när vi träffades, för när du har armbandet på dig stannar tiden. Titta där under isen. Ser du fisken som står helt stilla?" frågar Tass.

"Ja, men titta under fisken! Det ser ut som om en av stenarna ligger där", säger du.

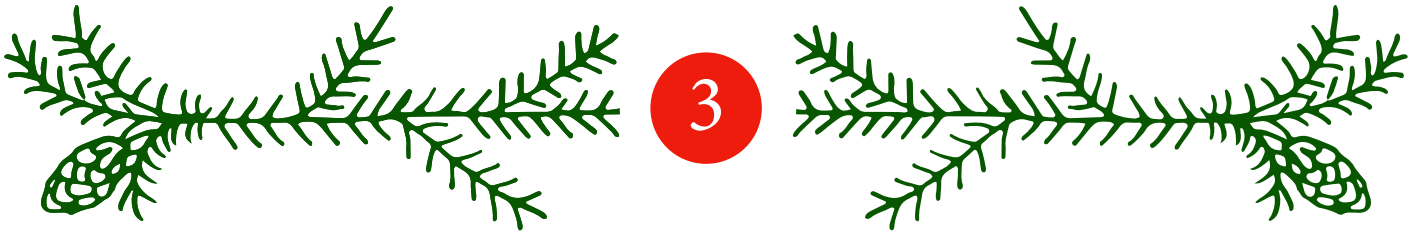
Tass krossar isen med sin ena tass, och du tar upp stenen du såg. På stenen har hälften av texten suddats ut, så du kan inte se vad det står.

Du och Tass bestämmer att ni ska bygga en snögubbe. Du rullar snöbollar och Tass gräver efter stenar i snön och hämtar pinnar till snögubben. Plötsligt trampar du på något hårt. Det är ett skrin med en snöflinga ingraverad i locket. Du öppnar skrinet och ser den tredje stenen. Du tar upp den andra stenen ur fickan.

"Tass! Kom, jag har hittat den tredje stenen! Den låg i det här skrinet", ropar du.

"Läs vad det står", säger Tass otåligt.

FORTSÄTTNING ►



"Nere vid bergets fot ska ni leta efter den fjärde stenen", läser du.

Ni gör klart snögubben och den blir precis som du tänkt dig. Sedan går ni till berget. Det är ett ganska litet berg och högst upp finns det en stor ek. När ni är framme hittar ni den fjärde stenen direkt, för Tass råkar sparka till en stubbe som med ens öppnar sig. Upp ur stubbens inre kommer stenen fram.

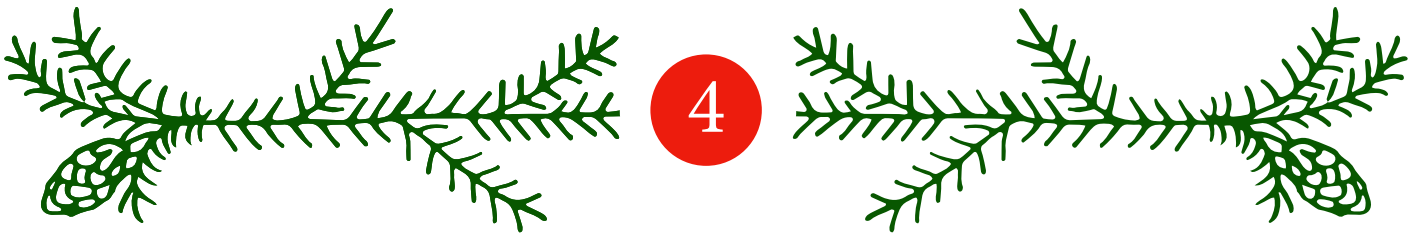
"Ni måste upp på bergets topp för att hitta den sista stenen", läser du.

Ni klättrar upp till bergets topp för att leta efter den sista stenen, och du klättrar upp i eken för att ta reda på om du kan se ända hem. När du nästan nått ekens topp ser du den femte och sista stenen hänga i ett snöre från en gren.

Du klättrar upp till ekens topp och kan se hela vägen hem. Sedan klättrar du ner igen.



© Shutterstock.com



Till pedagogen

I dag är aktiviteten i tomtebrevet ett spel med olika uppdrag som kombinerar empati och motorik. Vissa av de uppdrag barnen får i spelet går ut på att göra snälla saker. Det kan handla om att ge varandra en kram, le mot sina kompisar eller att massera varandra. I andra uppdrag är uppgiften i stället att röra på sig.

Samtliga uppdrag hittar du här nedanför. En vuxen behöver läsa uppdragen när barnen spelar. Det är lagom att vara 3–4 spelare per spelplan.

Material

- spelplan
- tärning
- spelpjäser

Frågor till spelet "Vintervargen Tass"

- 3) Tass ser en gammal vargkompis och går fram och ger kompisen en kram. *Gå 3 steg bakåt på spelplanen och ge en kram till en av dina medspelare.*
- 7) Nu ser Tass björnen Mille som tidigare hjälpt honom. Tass blir mycket glad och vill ge något till Mille. *Ge ett leende till dina medspelare och säg något snällt till dem.*
- 9) Tass ser den lilla rådjursungen Tim sitta fast mellan två stenar. Tass springer dit och knuffar undan stenen. Du gjorde nyss en god gärning. *Slå ett extra slag.*
- 14) Tass känner sig lite frusen och bestämmer sig för att göra sin favoritövning så att han blir varm. *Gör 10 skidåkarhopp: höger fot och vänster arm fram, vänster fot och höger arm bak. Växla position genom att hoppa.*
- 17) Tass går in i en glänta och får där syn på en kattunge i ett träd. Tass springer snabbt tillbaka för att leta efter björnen Mille så att de kan hjälpas åt att ta ner kattungen från trädet. *Hoppa jämfota 10 hopp och gå bakåt 3 steg.*
- 19) Tass möter en kaninunge som kommit bort från sin familj. Kaninungen heter Sam. Sam och Tass skyndar sig nu vidare för hitta Sams familj. *Slå ett extra kast.*

FORTSÄTTNING ►



- 24) Nu har Tass jobbat hårt och känner sig lite trött av allt springande.
Låt kompisen till höger massera dina axlar en stund och stå över ett kast.
- 26) Vargen Tass tar en paus under en gran och passar på att träna sin balans. *Håll ut båda armarna och balansera på en fot några sekunder. Byt sedan fot.*
- 29) Snart har Tass gått igenom hela skogen. Men oj, plötsligt kom Tass ihåg sitt löfte att hjälpa ekorren Kurre att samla lite mat inför vintern. *Kryp igenom rummet och gå till nummer 4.*





Till pedagogen

I dagens tomtebrev finns två aktiviteter beskrivna. Empati och finmotorik är huvudfokus i de två aktiviteterna.

Tomtefamiljens "snällövning"

Är ni många som deltar i övningen? Skriv i så fall barnens namn på lappar och stoppa lapparna i en låda. Låt barnen ta tre lappar var från lådan så att de får tre kompisars namn. Be dem tänka ut något positivt om var och en av de tre kompisarna. Låt barnen under tiden som de rör sig fritt i rummet få tala om för var och en vad de tänkt för något. Ni kan också hjälpa barnen att skriva på sina lappar vad de tycker är bra med respektive kompis. Sedan kan barnen lämna lapparna till varandra.

Om ni endast är några få, låt barnen och pedagogerna berätta för var och en varför de tycker om den personen och vad som är bra med den personen. Vill ni kan var och en säga en bra sak om sig själv också. Det är viktigt att inte bara vara vänlig mot andra utan också att kunna se positiva saker med sig själv.

Material:

- låda
- lappar
- pennor

Snöstjärnor

Klipp snöstjärnor i papper. Vik vanligt vitt papper, och sedan är det bara att sätta igång och klippa. Här finns en beskrivning av hur man viker pappret så att snöflingan blir sexuddig:

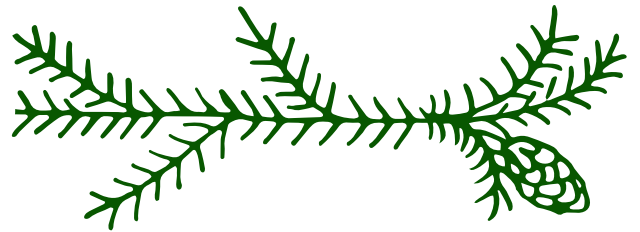
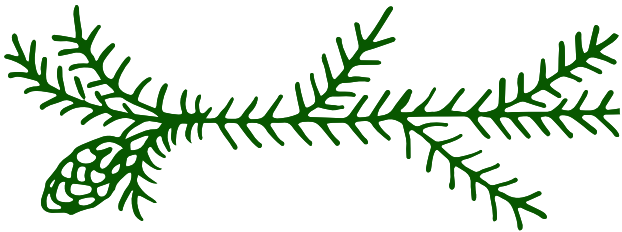
<http://forskoleforum.se/artiklar/snoflingor>

Material:

- vitt papper
- sax



© Shutterstock.com



Till pedagogen

I dag bjuder adventskalendern på en enkel och skojig fingergymnastik som tränar flera viktiga områden såsom finmotorik, koncentrationsförmåga och språk- och taluppfattning.

Läs ramsan och följ instruktionerna.

Fingerramsa

Fingrarna ska ut och dansa.
Häng nu med på denna ramsa.

Klappa i takt med höger hand mot bordet.

Tumme ett, tumme två, tumme tre.
Undrar vad som nu ska ske?

Trumma med tummen mot bordet.

Pek ett, pek två, pek tre.
Här kommer en god fe.

Trumma med pekfinger mot bordet.

Lång ett, lång två, lång tre.
Hon säger att vi ska på café.

Trumma med långfinger mot bordet.

Ring ett, ring två, ring tre.
Alla beställer grön gelé.

Trumma med ringfingret mot bordet.

Lill ett, lill två, lill tre.
Detta var en bra idé!

Trumma med lillfingret mot bordet.

Nu är det andra handens tur.
Att göra detta med bravur.



Klappa med vänster hand mot bordet.

Tumme ett, tumme två, tumme tre.
Undrar vad som nu ska ske?

Trumma med tummen mot bordet.

Pek ett, pek två, pek tre.
Här kommer en god fe.

Trumma med pekfinger mot bordet.

Lång ett, lång två, lång tre.
Hon säger att vi ska på café.

Trumma med långfinger mot bordet.

Ring ett, ring två, ring tre.
Alla beställer grön gelé.

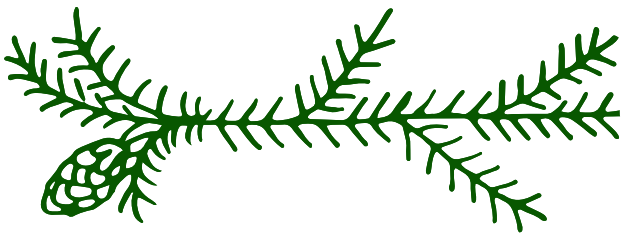
Trumma med ringfingret mot bordet.

Lill ett, lill två, lill tre.
Detta var en bra idé!

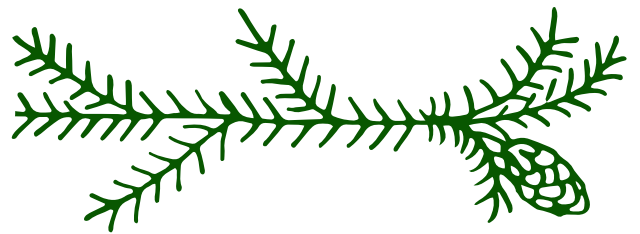
Trumma med lillfingret mot bordet.

Nu när fingrarna dansat klart.
Känns det helt underbart!

Klappa i takt med båda händerna mot bordet.



7



Till pedagogen

I dag ska barnen få massera varandra.

Placera barnen två och två. Läs sagan här nedan. Be gärna barnen att hela tiden hålla minst en hand på ryggen på personen de berör/masserar. Det inger trygghet och känns bra för den som blir masserad.

Kom ihåg att göra leken två gånger så att båda får vara bagare.

Text till "Lussekattsbaket"

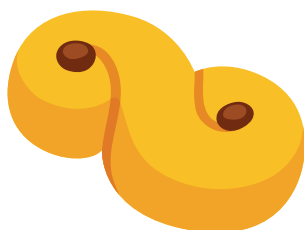
Vi börjar med att blanda degen till lussekatterna. Mjök, smält smör, socker, mjöl, jäst och saffran blandas samman till en jämn deg. *Placera händerna på kamratens rygg. Gör en stor cirkel på ryggen med hela handflatan.*

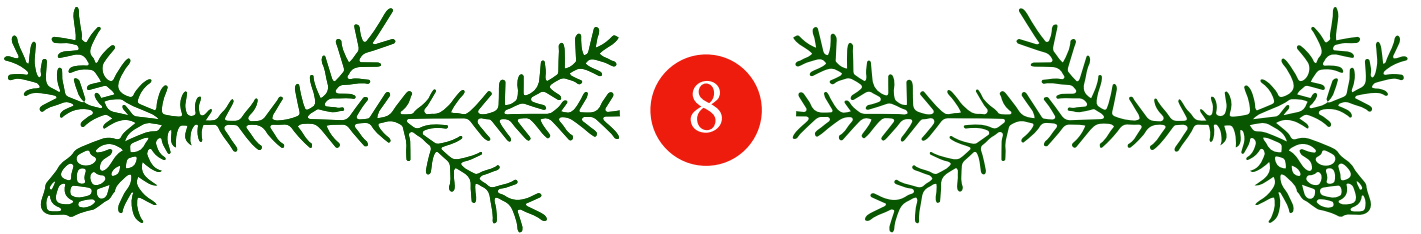
När degen är jämn och fin är det dags att knåda den. *Placera händerna på axlarna och knåda dem som om du har en deg i dina händer.*

Vi sätter degen på jäsning så att den växer och bli större. Under tiden mjölar vi bordet så att degen inte ska fastna när vi ska börja baka ut den. *Dra med lätta fingertoppar åt olika håll över ryggen.*

Nu är det dags att baka ut degen. Vi skär den i lagom stora delar och rullar små korvar som vi formar till lussekatter. *Rulla genom att göra små cirkelrörelser med handloven över ryggen.*

Innan bullarna ska in ugnen petas russinen i, och degen penslas med ägg för att få en fin yta. *Pensla genom att dra med fingertopparna i kraftiga tag över ryggen.*





Till pedagogen

Den här övningen bygger på en aktivitetssaga. När det står ett ord i kursiv stil ska barnet utföra rörelsen som beskrivs. Rörelseglädje och grovmotorik i kombination. Samla barnen i ett rum som passar för rörelse och lek och läs sagan nedan.

"Familjen Snö"

Stora snöflingor seglar mot marken.

"Dags att röja på gården. Vi behöver skotta och sopa. Sätt på er kläderna, så går vi ut" ropar tomtefar till nissarna när han kommer ut i verkstan. Han skrattar sitt bullriga skratt. Tomtenissarna älskar snö och klär på sig i rasande fart.

Ute glömmer de snart att det ska skottas och sopas. Till och med tomtefar glömmer. Snöbollar flyger i luften. Nissarna *rullar* sig i snön så att kläderna blir vita. En efter en rullar de ner för gårdens största backe. Skratten ekar och överallt ser man små röda luvor som sticker upp ur snön.

En liten nisse drar plötsligt till sig all uppmärksamhet. Han har hittat ett stort rör. Röret är så stort att han kan krypa in i det. På en liten skylt ovanför står det "Välkommen in".

"Vem bor här?" frågar han tomtefar. Tomtefar skakar på huvudet. Han har ingen aning om vem det kan vara, men han tycker att nissarna ska ta sig in och titta.

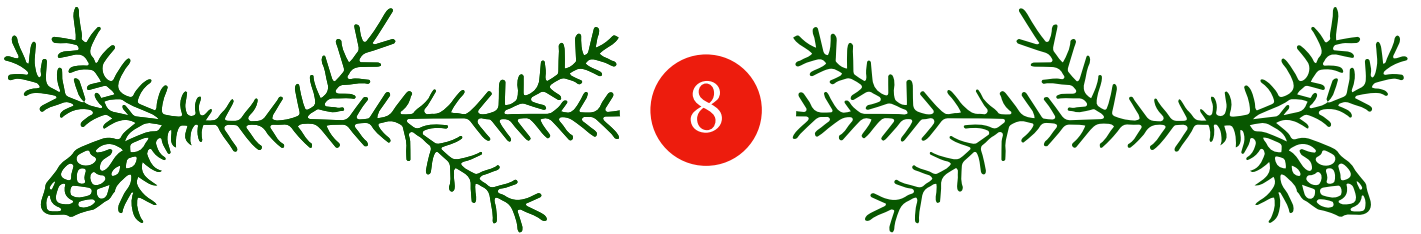
En efter en *kryper* de in i tunneln. Det är lätt för nissarna att krypa, men tomtefars tjocka mage gör att han kryper mycket långsamt. Han ger ifrån sig en extra lång suck när röret plötsligt smalnar av. Tomtefar är sist i ledet och framför honom har nissarna lagt sig ner och *ålar* fram. Det går undan. Tomtefar kämpar på med armar och ben, men det går sakta, mycket sakta.

"Vi är framme!"

Nissarna ställer sig upp en efter en och *hoppas* av glädje. *Först jämfota ... sen på ena benet ... och slutligen på andra benet ...*

"Men var har vi egentligen hamnat?" frågar tomten när han som siste man sticker ut huvudet ur röret.

FORTSÄTTNING ►



"Ja, var är vi?" frågar nissarna en efter en. De tittar frågande på varandra och ska precis vända tillbaka när ett stort snöklot och sedan ett till kommer rullande.

Det största snöklotet stannar och sedan tar det andra klotet ett skutt upp på det första. Framför dem står en livslevande snögubbe. Den trycker i två svarta stenar som ögon och pressar in en stor morot som näsa i sitt eget ansikte.

"Här bor jag och min familj! Jag är mamma Snö."

En efter en gör de entré, snögubbar i olika storlekar. Det ser nästan ut som en dans.

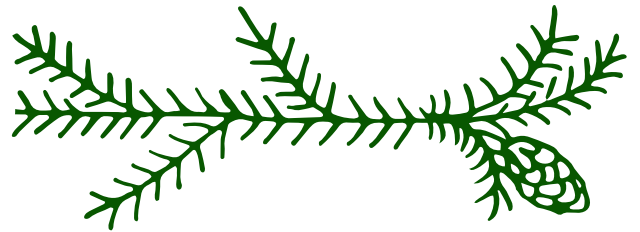
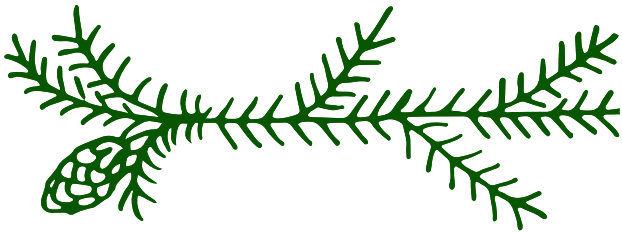
En hoppar *skidhopp* ... En annan gör *sprattelhopp* ... En tredje *indianhopp* ... Någon hoppar på ett ben ... En liten kryper fram ... Och den minsta snögubbe nissarna någonsin har sett kommer ålande ...

Till sist kommer också pappa Snö. På samma sätt som mamma Snö rullar han in som två klot som staplas på varandra. Ögon och näsa trycks dit och sedan är han redo att prata.

"Vilken tur att vi äntligen får träffas. Sätt er ner ska jag berätta varför ni är här! Vi spikade upp skylten för att våra barn skulle få lära känna lite fler kamrater", säger pappa Snö vänd mot tomtefar.

"Hela våren, sommaren och hösten får vi vara här nere under jorden där det är kallt. Vi behöver kylan för att finnas till", fortsätter han. "Nu har mina barn tröttnat på varandra och ville så gärna träffa andra barn att leka med och därför tänker jag fråga självaste tomtefar om de får komma på besök i din trädgård och leka med dina nissar." "Självklart", svarar tomten och passar på att bjuda hem hela familjen Snö. Han och tomtemor ska ställa till med ett stort kalas för dem alla.





Till pedagogen

Det är viktigt så här i jultider att vi lär oss att hitta tillfällena för avslappning och återhämtning – för såväl barn som vuxna. Sagan *Änglarnas dans* är en skön avslappnings saga som får oss att känna oss värdefulla och viktiga.

Låt barnen sätta sig bekvämt eller lägga sig ner. Dämpa ljuset och läs sagan nedan med lugn röst.

Änglarnas dans

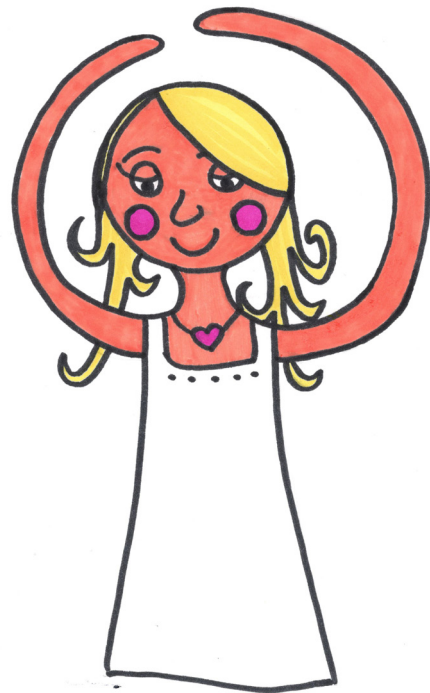
Sätt dig bekvämt på en stol med armarna i knät eller lägg dig på golvet med armarna avslappnade utmed kroppen. Slut nu ögonen och andas en stund.

Du ska nu spänna ena foten ... och slappna av. Spänn benet ... och slappna av. Spänn den andra foten ... och slappna av. Spänn det andra benet ... och slappna av. Spänn nu rumpan ... och slappna av. Känn hur hela underkroppen känns avslappnad, lugn och skön ... Gå vidare och spänn ryggen, spänn magen och bröstkorgen ... och slappna av.

Fortsätt upp till halsen och nacken. Dra upp axlarna mot öronen ... och slappna av. Spänn huvudet och skrynkla ihop ansiktet. Håll spänningen en stund och slappna sedan av ... Känn hur avslappningen sprider sig i hela kroppen ... Andas en stund och känn efter hur avslappnad du är i hela kroppen.

Du ska nu få följa med på en resa.

Tänk dig att du ligger på rygg och kikar upp mot en klar stjärnhimmel. Högt uppe, långt ute i rymden, ser du en vacker stjärna komma dalande mot dig. Stjärnan gnistrar med ett starkt ljussken som ifrån ett lysande klot. Ljuset kommer långsamt emot dig och



FORTSÄTTNING ►



landar vid din sida. Ett vackert ansikte kikar fram ur stjärnan och en liten ängel tittar på dig med sina mjuka ögon.

"Följ med mig", säger ängeln och sträcker fram sin hand. "Följ med mig på ett äventyr du aldrig kommer att glömma."

Du känner dig helt förtrollad av den sagolika ängeln och tar ängels hand. Ni svävar uppåt, upp mot molnen. Du känner en pirrande känsla i magen när du svävar fram genom luften. Titta runt dig en stund och beundra allt det vackra du ser: växter, träd, djur och människor ...

Ni närmar er molnen. När ni svävar igenom dem känner du fukten och kylan mot din hud, men den kalla känslan försvinner av värmen från stjärnan ni åker med. Du njuter av resan.

Efter en stund ser du ett underbart ljussken och du känner en varm och kärleksfull känsla i din kropp. Du ser att ni närmar er ett strålande ljust landskap. Du hör vacker musik och ser änglar som svävar och dansar omkring. Det ser varmt och inbjudande ut. Den lilla ängeln som fortfarande håller din hand drar iväg med dig mot alla de andra änglarna. Du känner hur du glider genom luften. Du känner dig tyngdlös och fri. Ni fångas av musiken och dansar runt tillsammans med de andra. Du möts av härliga leenden och smittande skratt. Du bubblar av glädje och njuter av att vara på denna vackra plats.

Den lilla ängeln berättar för dig att det största vi kan önska oss är glädje, kärlek och omtanke. Det är viktigt att du gör roliga saker som du mår bra av. Det är även en riktigt fin gåva om du kan hjälpa andra människor att känna glädje.

Du funderar en stund på det den lilla ängeln har sagt. Föreställ dig ansiktena på alla de som får dig att känna glädje ... Föreställ dig ansiktena på de som ger dig kärlek och omtanke. Känn efter hur varm du blir i hjärtat. Låt den sköna känslan stanna kvar i din kropp medan du dansar vidare.

Ängeln avslutar med att berätta för dig att *du* är otroligt viktig och värdefull för andra människor som finns runt dig, ibland utan att du vet om det. Den bästa presenten vi kan ge andra människor är glädje, kärlek och omtanke.

Du funderar en stund på det ängeln har sagt och det känns riktigt bra. Du känner dig varm i kroppen. Det är nu dags för dig att lämna gruppen av

FORTSÄTTNING ►



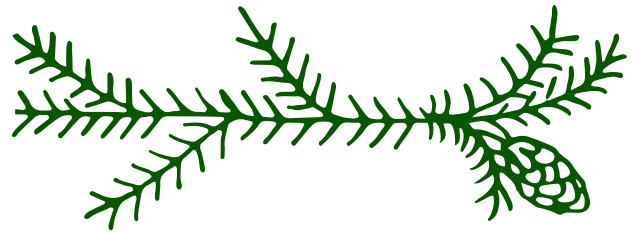
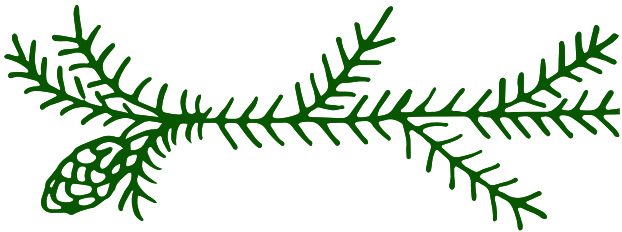
glädjefyllda, dansande änglar och följa med stjärnan och den lilla ängeln, tillbaka hem till dig.

Du njuter av den härliga svävande känslan när ni flyger genom luften. Snart saktar stjärnan in och ni landar på marken. Du tackar den lilla ängeln som ger dig en stor, varm kärleksfull kram.

Nu är du åter tillbaka och njuter en stund av resan du gjort, känslorna och allt det spännande som du upplevt.

Öppna försiktigt ögonen och sträck på din kropp.

Hoppas du hade en fin resa, och tack för att du ville följa med!



Till pedagogen

Som en uppföljning till gårdagens avslappningssaga *Änglarnas dans* kommer i dag en aktivitet som övar finmotorik, nämligen att skapa egna dansande änglar. Utifrån barnens fantasi kan ni skapa änglar att hänga i fönster, i taket och i dörröppningar där de kan snurra runt och dansa.

Använd exempelvis vitt tårtpapper för att få det skira spetsmönstret till kjol och vingar. Rita egna ansikten till änglarna eller skriv ut och klipp ut ängeln på nästa sida. Det går också bra att använda bokmärkesänglar.

Här nedanför finns en bild och en beskrivning av hur det kan se ut. Men era och barnens änglar kanske ser helt annorlunda ut och då är det självklart precis sådana ni ska göra!

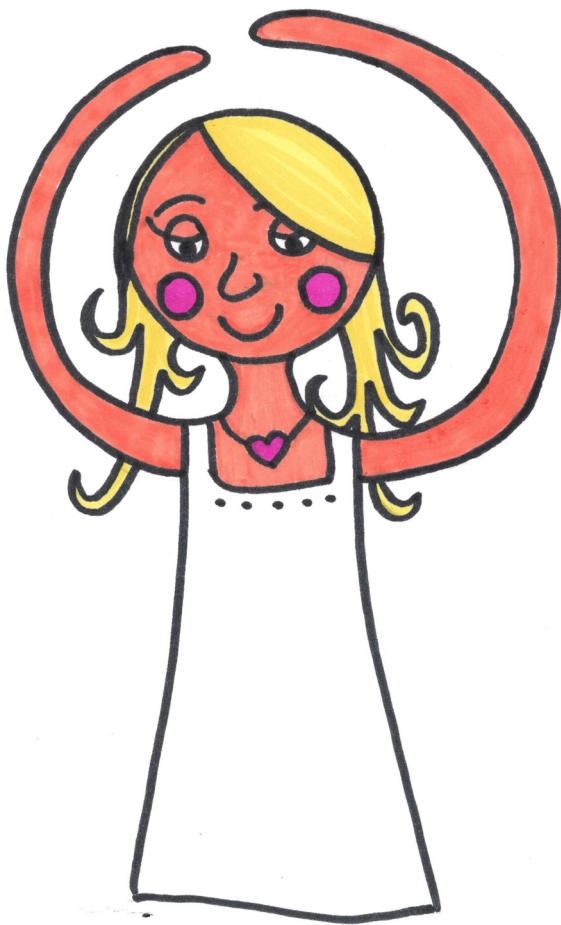
Material

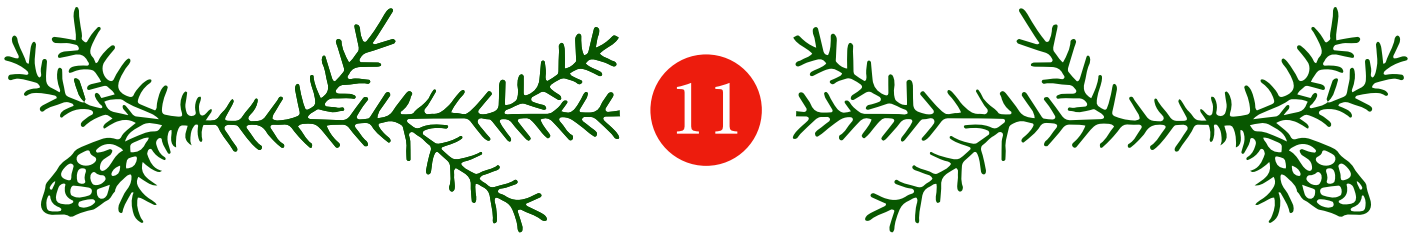
- bild på ängel eller bokmärkesängel
- tårtpapper
- sax
- lim
- sytråd
- tejp

För att göra en ängel som den på bilden, gör så här:

1. Dela ditt tårtpapper på mitten med saxen.
2. Klipp ut ängeln.
3. Vecka ena halvan som ska bilda en kjol.
4. Klipp den andra halvan till ett par vingar.
5. Klistra ihop kjolen och vingarna och klistra fast bilden av ängeln på tårtpapperet. Låt limmet torka.
6. Fäst nu tråden så att du kan hänga upp ängeln.







Till pedagogen

Precis som tomten säger i brevet till barnen är våra ögon viktiga att ta hand om, och det är inte alla som vet att man kan träna sina ögon precis som man kan träna andra muskler i kroppen.

Material:

Träningspinne (t.ex. en blyertspenna). Måla toppen av träningspinnen, cirka 3 cm av toppen, i en avvikande färg eller i ett mönster, eller använd en penna med suddgummi i toppen.

Gör så här:

Barnen kan sitta två och två, alternativt får en vuxen röra träningspinnen åt alla barnen.

Personen som ska göra ögonrörelserna sitter rak i ryggen på en stol eller på knä på golvet med huvudet stilla. Det är bara ögonen som ska röra sig. Blicken ska hållas fäst på det färgade området på träpinnen. Den andra personen rör pinnen i olika mönster cirka 30 cm framför ansiktet.

- För pinnen fram och tillbaka horisontellt, upprepa flera gånger.
- För pinnen upp och ner vertikalt, upprepa flera gånger.
- Avsluta med att göra en liggande åtta framför personens ansikte, upprepa flera gånger.

Anpassa tempot så att du märker att barnet hinner med att följa pinnen med ögonen. Ta en paus om det behövs.

Filmer

Vill du kika på filmer som visar hur ögonövningarna går till kan du titta på filmerna i följande artikel på Förskoleforum:

Finmotorik, del 2: Lekar för fingrar, ögon och mun

<http://forskoleforum.se/artiklar/finmotorik-del-2-lekar-fingrar-ogon-och-mun>

Direktlänkar till filmerna:

Ögonträning med penna

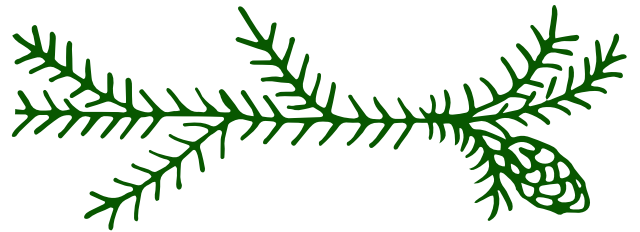
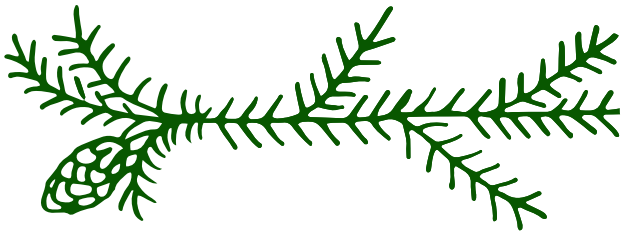
<https://www.youtube.com/watch?v=HpxMcEvgbhc>

Liggande åttan

<https://www.youtube.com/watch?v=6hkQSRi2aU0>



© Shutterstock.com



Till pedagogen

Dagens aktivitet är uppdelad i två moment. I det ena momentet tränar barnen sin finmotorik och trär pärlor till ett armband. I det andra momentet, som pågår hela dagen, ska de försöka vara medvetna om när de gör något snällt mot någon annan och öva sig i att lita på sig själva för att själva avgöra när de gör något snällt.

Skapa armband

Gör så här:

Använd rörpärlor av plast eller några andra pärlor ni har på förskolan och låt barnen skapa ett armband. Barnen ska trä pärlorna på en gummitråd. Ni knyter ihop det där det passar bra på barnets arm. Det ska kännas bekvämt att ha på hela dagen. Är det någon som inte vill ha pärlor på så går det naturligtvis lika bra att bara knyta ett elastiskt band runt armen.

Material:

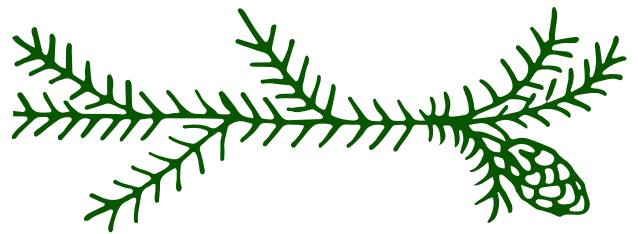
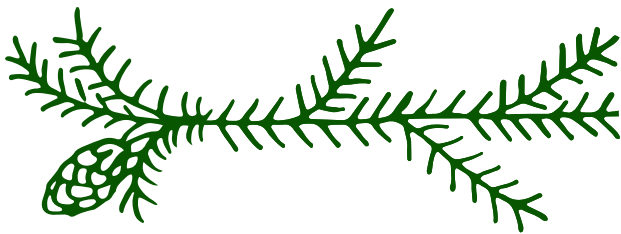
- gummitråd
- rörpärlor eller annan typ av pärlor

Att känna efter när man gjort något snällt

Armbandet ska barnet nu flytta från arm till arm varje gång hen upplever att hen gör något snällt mot någon annan eller mot sig själv.



Foto: Emo Persson



Till pedagogen

Handmassage är enkelt och utgör ett skönt sätt att komma ner i varv och slappna av. Att hålla någon i handen är ett fint sätt att förmedla trygghet och gemenskap. Med handmassage kan även de barn som vanligtvis inte håller hand få ta del av den här tryggheten och gemenskapen.

De som ska massera börjar med att värma upp händerna genom att gnida dem en stund mot varandra. Nu är det dags för barnen som ska massera att ta tag i sin kompis hand och göra som du säger/visar när du läser berättelsen. Be barnen att hålla minst en hand mot kompisens hand under hela berättelsen för att öka känslan av trygghet.

Läs berättelsen nedan två gånger så att alla får massera/får bli masserade. Visa gärna rörelsen samtidigt som du läser och ta en liten paus mellan varje stycke så att barnen hinner göra rörelsen några gånger innan det är dags att gå till nästa text.

Text till "Handmassage – Lucia"

Ute är det kallt. Men Lucia och hennes vänner i luciatåget har ändå bestämt sig för att gå från hus till hus och sjunga och sprida glädje. Lucia har en lång vit särk på sig.

Gör särken genom att stryka från kompisens hand och upp över armen. Använd hela din handflata.

Lucia har med sig sina kompisar. Några av dem bär en strut på huvudet och håller i en pinne med en stjärna på toppen. De kallas för stjärngossar. Även de har en vit särk som fladdrar i vinden när de går mellan husen. *Gör cirkelrörelser med handflatan. Starta vid kompisens hand och fortsätt upp över armen.*

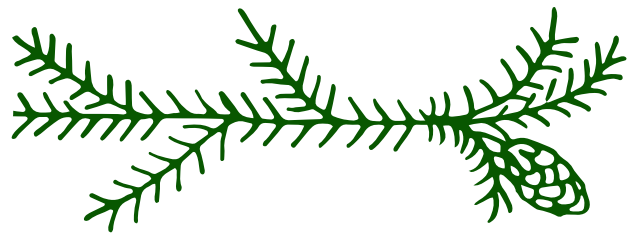
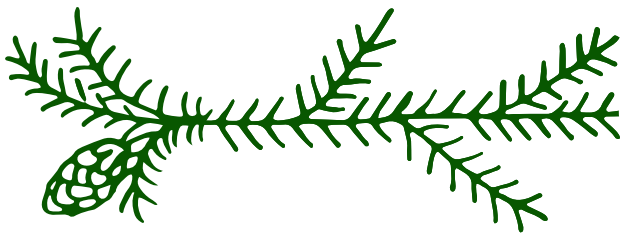
I luciatåget finns det även tärnor i vita särkar. De bär ljus i sina händer för att lysa upp i mörkret. När de går mellan husen fladdrar ljuslågorna i vinden.

Gör cirkelrörelser med din handflata i din kompis handflata.

Lucia kommer med glädje och kärlek. I sin hand håller även hon ett ljus som lyser upp hennes ansikte.

Gör cirkelrörelser med din tumme i din kompis handflata.

FORTSÄTTNING ►



I vilket väder som helst, snöstorm, regn och sol traskar Lucia och hennes vänner från hus till hus och sjunger och ger värme. De traskar och traskar. *Gå promenad med pekfinger och långfinger i din kompis handflata. Håll din hand som stöd på handryggen.*

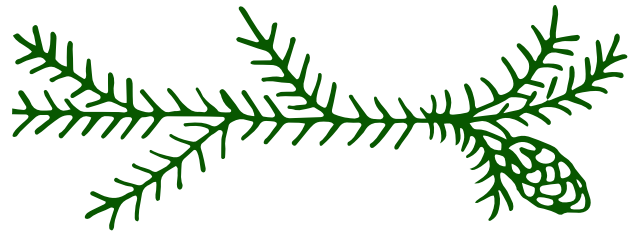
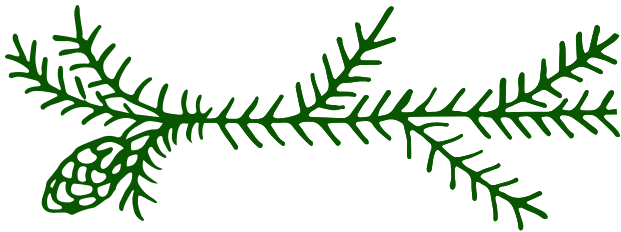
Lucia är stolt. I dag har hon ett stort luciatåg. Hennes vänner pepparkaks-gubben och tomténissen har också följt med. De går tätt tillsammans för att visa sin gemenskap.

Vänd på kompisens hand. Placera tummarna mitt på handryggen och dra ut mot handens yttre kant.

På sitt huvud har Lucia en ljuskrona som lyser, tindrar och skimrar i mörkret. Luciatåget är förtrollande vackert!

Använd fingertopparna på din tumme och pekfinger. Dra längs kanten på din kompis fingrar. Avsluta med ett lätt tryck på fingertoppen.





Till pedagogen

I dag är det grovmotorik som ska tränas. Barnen ska få balansera, hoppa och gå en speciell bana i tomtens fotspår.

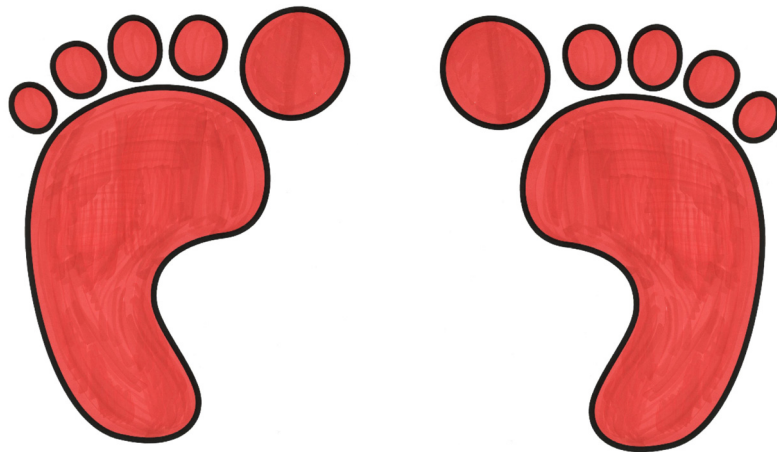
Följ i tomtens fotspår

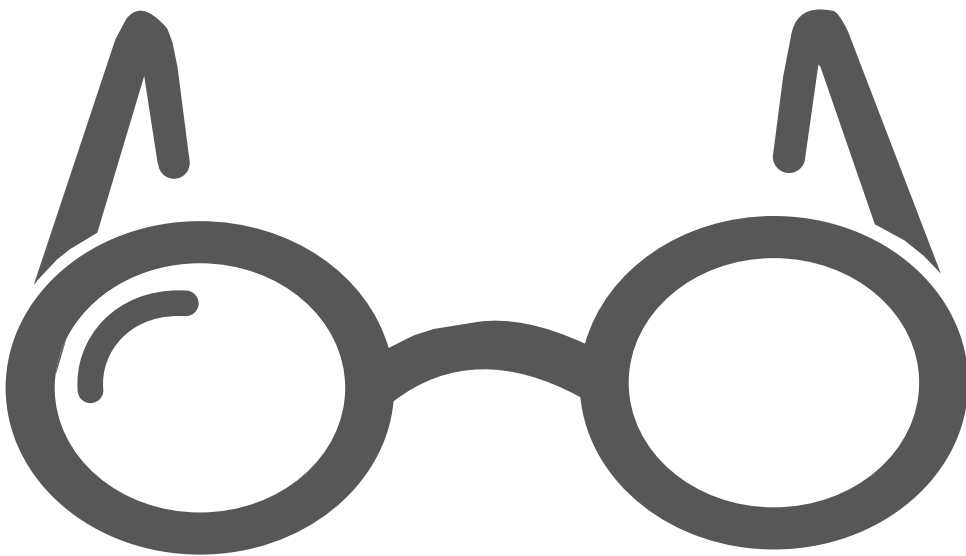
Material:

- utskrift av glasögon eller ett par leksaksglasögon om ni har
- utskrift av fotavtryck (7 varianter)

Gör så här:

- Klipp ut glasögonen. Göm dem någonstans i rummet.
- Skriv ut fotstegen. Markeringarna visar hur man sätter fötterna. De helfärgade fotstegen visar att man ska hoppa. Lägg ut en bana som tar barnen fram till glasögonen. Anpassa banan efter barnens förmåga.
- Vill du göra det svårare och träna balans, placera ut ett rep någonstans utefter banan som barnen som kan ska balansera på.





© Shutterstock.com











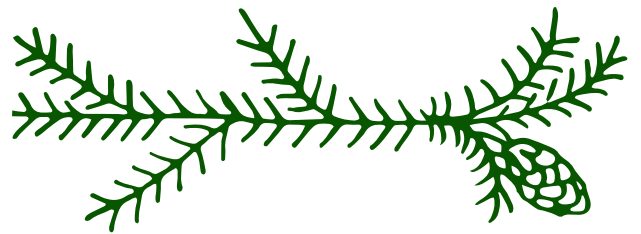
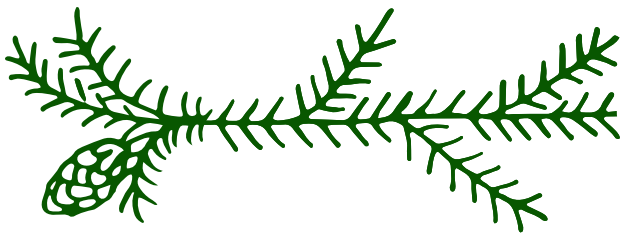












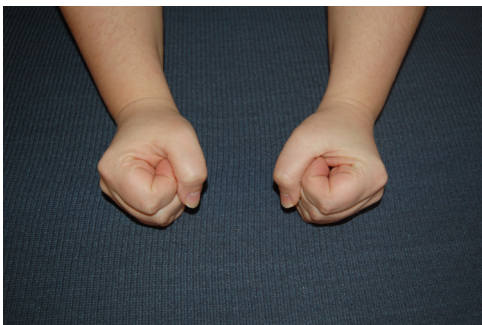
Till pedagogen

I dag är det dags för en aktivitet med klappövningar. Det är en hel del att hålla reda på. Barnen ska både klappa och hålla takten. Anpassa efter barnens förmåga och börja t.ex. med bara en hand eller färre rörelser och bygg sedan på svårighetsgraden efter hand.

Här nedan finns två olika varianter av klappövningar. Välj någon av dessa eller hitta på en egen.

Vi använder melodin till "Bjällerklang", men ni kan välja vilken sång ni vill bara den är taktfast. Klappa takten på varje slag – 1, 2, 3, 4. Om ni vill börja lite enklare klappar ni bara hälften så fort och klappar på slagen 1 och 3 i sången.

Klappövning 1



Slag 1
Knyt händerna och slå dem i bordet.



Slag 2
Öppna händerna och slå med lillfingrarnas sidor mot bordet.

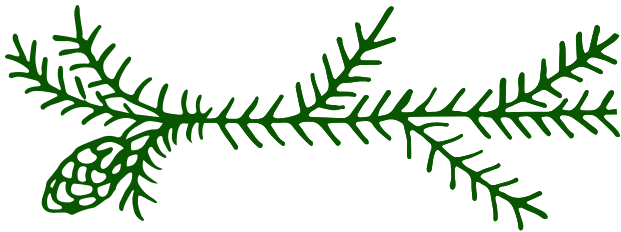


Slag 3
Slå med handflatorna i bordet.

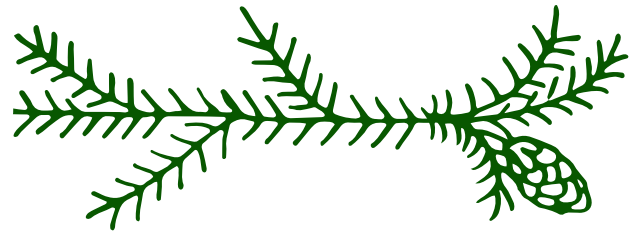


Slag 4
Slå handflatorna mot en kompis handflator.

FORTSÄTTNING ►



15



Klappövning 2



Slag 1
Slå med båda handflatorna i
bordet.



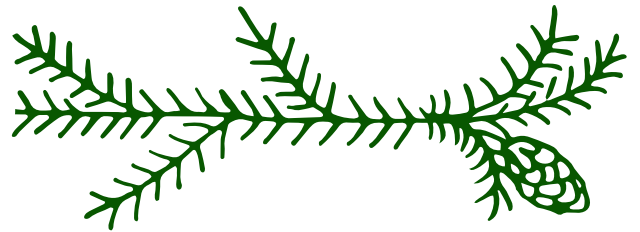
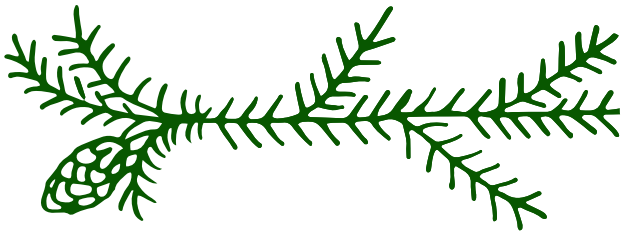
Slag 2
Slå höger handflata och vän-
ster handrygg i bordet.



Slag 3
Slå med båda handflatorna i
bordet.



Slag 4
Slå vänster handflata och höger
handrygg i bordet.



Till pedagogen

Dagens aktivitet tränar barnens finmotorik. Att hålla i en penna eller krita och efter egen förmåga färglägga ett mönster är bra träning för finmotorik och öga-handkoordinationen. Det finns en större bild av huset att skriva ut och färglägga här i materialet.

Material:

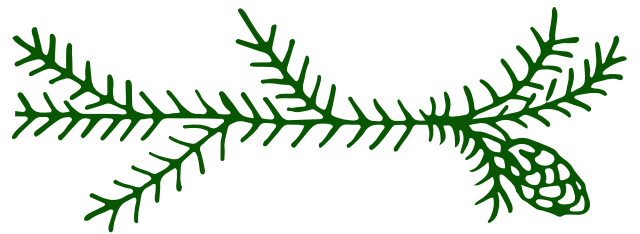
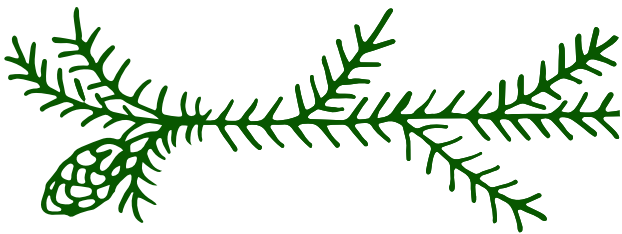
- utskrivna färgläggningssidor
- krita eller färgpennor



© Shutterstock.com



© Shutterstock.com



Till pedagogen

Dagens aktivitet är en där barnen ska får träna sig på att få *spetsa sina sinnen* lite extra. När ni tränar era sinnen passar det bra att göra det utomhus. Välj att samlas vid till exempel ett träd. Låt var och en välja ut sin plats och sitta helt tyst och stilla.

Material: frukt

Först ska ni träna er *syn*. Be barnen titta sig omkring. Vad ser de? Be dem titta på det som är stort och det som är litet, titta på det som finns långt borta och det som finns nära intill. Dokumentera vad de berättar.



Så är det dags att träna *hörseln*. Be barnen sluta ögonen och lyssna på de ljud de hör. Låt dem lyssna till ljuden långt borta och till ljuden nära intill. Dokumentera vad de berättar.



Nu är det *doftsinnets* tur. Be barnen känna nu efter vilka dofter de känner. De kan plocka upp något från marken – en pinne, ett löv eller lite snö. Be dem lukta på det de plockat upp och berätta hur det doftar. Dokumentera deras upplevelser av dofterna.



Därefter är det dags för *känslen*. Be barnen fokusera på huden och känna efter hur det känns i huden i ansiktet. Känns det varmt eller kallt? Värmer solen eller biter kylan i kinderna? Känner de vinden mot huden? Regn, dimma eller snö? Och hur känns det om de tar med handen på sin kind? Dokumentera vad de upplever med sin känsel.

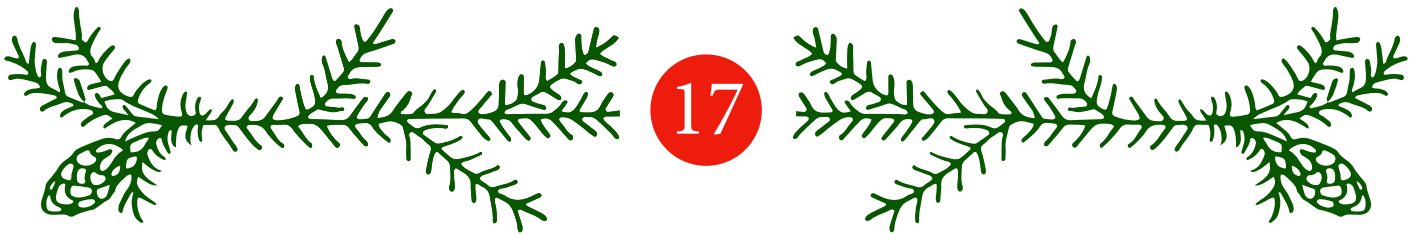


Smaken är lite svår utan något att stoppa i munnen. Men om man andas in med munnen så kan man känna efter vilken smak man känner. Avsluta gärna övningen med att äta frukt, exempelvis clementiner. Då kommer smaksinnet till sin rätt och ni kan lättare prata om hur det smakar, doftar och känns i munnen när man äter frukten.



Sitt och njut en stund tillsammans.

FORTSÄTTNING ►

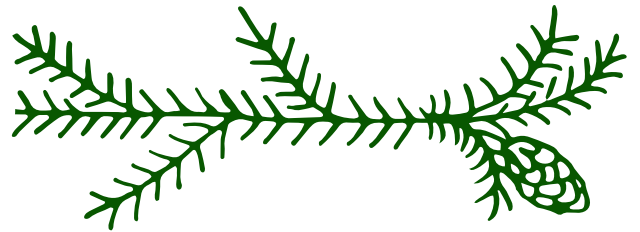
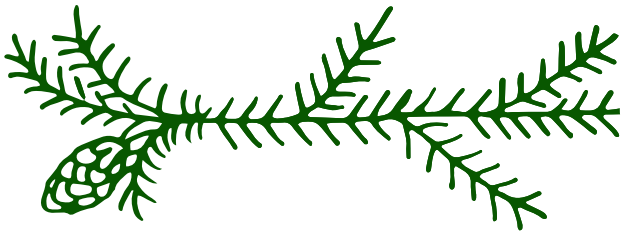


Dela gärna dokumentationen med både tomten och alla föräldrarna genom att sätta upp en kort beskrivning av vad ni gjort och vad barnen upplevt exempelvis i hallen på förskolan.

Fler sinnesövningar

Om ni vill kan ni även göra en övning där ni plockar bort ett sinne, t.ex. synsinnet genom att sätta på en ögonbindel. Därefter kan barnet bli lett av en vuxen eller en kompis genom en enkel hinderbana.

En annan variant är att med förbundna ögon ta emot ett föremål i sin hand och gissa vad det är, enbart genom att känna på det.



Till pedagogen

Balanssinnet är ytterligare ett sinne som är viktigt att känna sig väl bekant med och träna upp. I dag bjuder vi därför på en rolig balansövning.

Material:

- ballonger
- ärtpåsar

Balansera paket

I den här leken ska ni låtsas att ni balanserar paket. Ni kan använda ballonger (lite svårare) eller ärtpåsar (lite lättare). Försök balansera på:

- huvudet
- axeln
- armbågen
- ryggen
- låret
- foten
- näsan
- handen

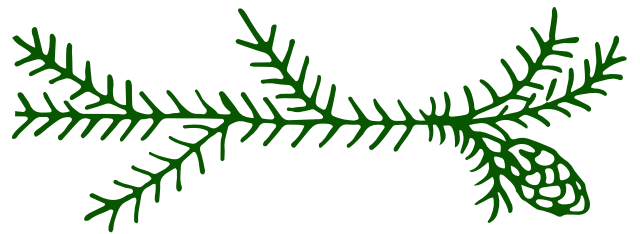
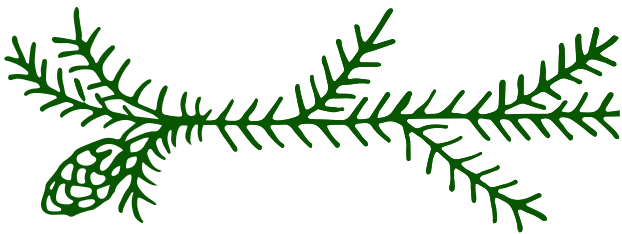
Kommer ni på fler kroppsdelar att balansera paketet på så testa och se hur länge ni kan ha det där. Vill ni ha en svårare uppgift kan ni förflytta er samtidigt som ni balanserar paketet.

Om ni vill så kan ni även göra en tabell, där ni för in era tider.

När ni är klara, fundera tillsammans över:

- Vilket var det bästa sättet att bära paketet?
- Vilket var det svåraste?
- Vilket var det roligaste?
- På vilket sätt tycker ni att tomten ska bära sina paket?





Till pedagogen

I dag är det dags att njuta av en yogastund med en yogasaga. Läs sagan nedan. Till sagan finns rörelser som barnen ska göra och de är markerade med kursiv stil. Prova gärna rörelserna innan ni börjar läsa sagan.

Åk med tomten till Nordpolen, en yogasaga

Sätt dig bekvämt med korslagda ben. Sätt ihop tummen och pekfingret med båda händerna och låt handryggarna vila på låren. Sträck på ryggen och sitt stolt som en kung.

Lägg nu händerna på magen och känn efter om den rör sig. Ta ett par djupa långa andetag och känn hur magen åker in och ut.

Det är en stjärnklar kväll och det enda som hörs är den knarrande snön under dina skor. Det är en magisk kväll och spänningarna känns i luften. Tomten har bjudit med dig på en flygtur till Nordpolen. Det pirrar i magen. Ingen du känner har någonsin fått en sådan speciell inbjudan. Snart ska tomten hämta upp dig med sina renar och sin släde, och ni ska tillsammans få uppleva den häftiga känslan när renarna flyger över himlen.

Ställ dig upp. Stå på ett ben och luta dig lite åt ena sidan. Sträck ut ena benet åt ena hållet och båda armarna åt andra hållet. Det är kanske lite svårt. Men försök.

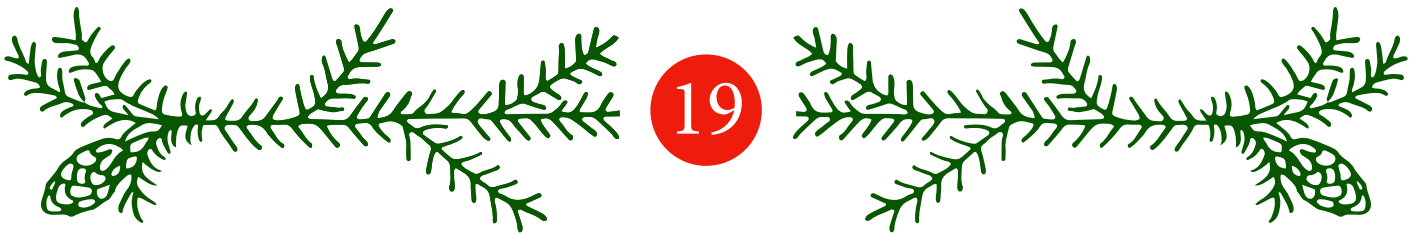
Du närmar dig skogen och platsen där tomten tänker landa. Du hör bjällrorans klang och om du tittar upp mot skyn kommer du snart att se hur ekipaget med renar och släde flyger fram över himlen, snart redo för att landa.

Ställ dig på andra benet och sträck ut det andra benet i luften och luta dig åt andra hållet.



© Shutterstock.com

FORTSÄTTNING ►



Tomten har bestämt möte i skogen. Han har hittat en hemlig glänta som ingen känner till, där han brukar landa om kvällarna när han varit på sin dagliga rutt. Långt inne i skogen kan du skymta den och just nu sjunker tomtens släde ner mellan träden.

Ställ dig på ett ben och lyft det andra benets fot till insidan av benet. Sätt ihop händerna ovanför huvudet som en trädtopp. Kan du balansera i tre långa andetag? Först på den ena foten och sedan på den andra.

Tomten ler stort när du kommer fram. Han skrattar "Ho, ho, ho. Nu ska jag ta med dig på en magisk resa!"

Du får hjälp att ta dig upp i släden så att du kan sätta dig till rätta. Det är glädje i luften. Till och med renarna verkar glada att se dig. Detta är deras första tur för året, berättar tomten. Han stryker dem över ryggen och manar på för att de ska resa sig och lyfta mot skyn.

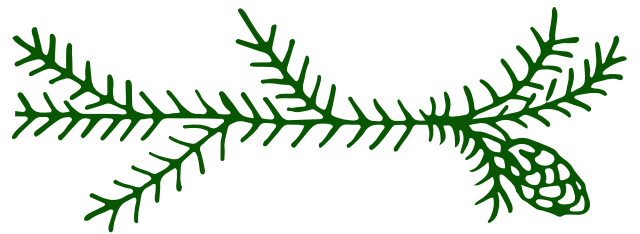
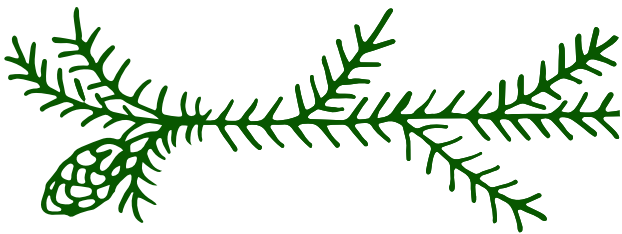
Ställ dig på alla fyra, med knäna och båda händerna i golvet. Sätt i tårna och lyft rumpan uppåt och bakåt. Försök ha hela foten mot golvet. Stå kvar i tre långa andetag.

Nu är du och tomten på väg! Släden flyger i rasande fart högt upp i över himlen. Det känns som du kommer närmare stjärnorna. Bjällrorna låter och renarna rusar. Det är kallare i luften. Inte så konstigt kanske, eftersom ni närmar er Nordpolen. På Nordpolen är det kallt, stilla och tyst. "Det är här jag samlar kraft och tänker på viktiga saker för mig själv och andra", berättar tomten samtidigt som släden landar mjukt i snön och du kan hoppa ur.

Sätt dig ner. Slå ihop händerna framför hjärtat och placera fotsulorna mot varandra. Sträck på ryggen.

Ni stannar inte länge på Nordpolen. "Det är resan hit som är roligast", säger tomten. Det börjar bli sent. Han bäddar ner dig i fällen som ligger i släden. Från platsen kan du se alla stjärnorna på himlen, och strax lyfter renarna mot skyn. Samtidigt berättar tomten om alla julklappar, men så hejdar han sig. "Den viktigaste julklappen är du! Att du finns, att du behövs och allt du kan göra för dig själv och andra." Han ber dig blunda och tänka en stund på det.

Lägg dig långsamt ner och slappna av en stund. Känn hur mjuk och rörlig du känner dig i kroppen.



Till pedagogen

Detta är ytterligare en aktivitet som tränar finmotoriken. Att arbeta med och montera ihop kulor, lim, tyg, garn och annat pysselmaterial kräver både fingerfärdighet och koncentration.

Anpassa aktiviteten till barnens förmåga.

På Förskoleforum finns många förslag på roliga julpyssel och detta är ett förslag på en söt ängel.

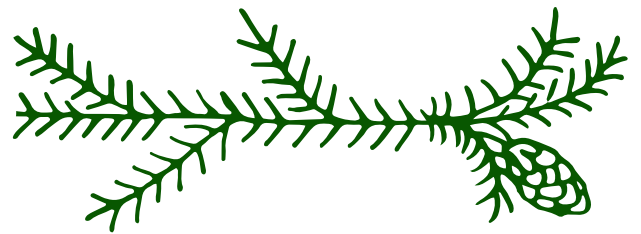
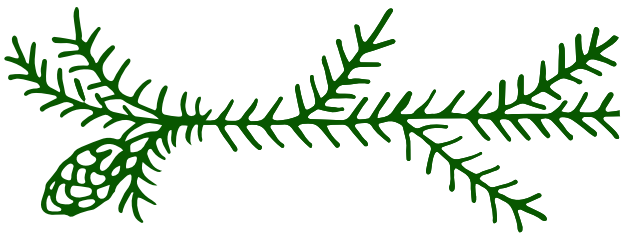
Material:

- träkulor med hål
- en bit tyg
- tråd
- garn
- tandpetare

Gör så här:

1. Måla ett ansikte på en träkula.
2. Sätt en klick lim i hålet på träkulan.
3. Ta en tandpetare. Sätt dess spets mitt på undersidan av tyget och tryck in tygbiten och tandpetaren i hålet på träkulan.
4. Sätt lite lim i hålet på ovansidan av träkulan.
5. För in en liten garntuss med hjälp av en tandpetare.
6. Bryt av tandpetaren, på båda sidorna av hålet.
7. Fäst en tråd i ängeln och häng upp den.





Till pedagogen

I dagens uppdrag tränas grovmotoriken. Det är träning på olika sätt för *smidighet* och *balans*.

Väderkvarnen

Stå med armarna utsträckta i axelhöjd. Snurra runt ett helt varv så att ansiktet åter hamnar i samma riktning.

Sätt ihop fötterna, blunda och släpp ner armarna så att de hänger längs sidorna. Stå kvar alldeles stilla med ögonen slutna. Snurra ett varv, eller två eller tre varv om du kan, medan du blundar.

Öppna ögonen. Kändes det likadant att snurra med öppna ögon som med slutna ögon?

Gå på linjen

Märk upp en linje med maskeringstejp på golvet och låt barnen gå på linjen på olika sätt:

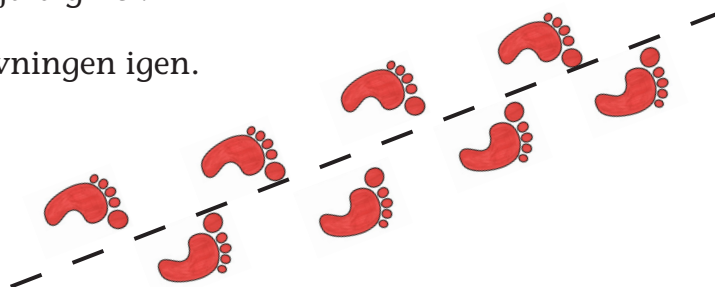
- Gå helt vanligt på linjen.
- Gå tomtesteg på linjen (sätt fötterna tätt efter varandra på linjen).
- Gå på tå på linjen.
- Gå på hälarna på linjen.
- Gå på utsidan av foten på linjen.

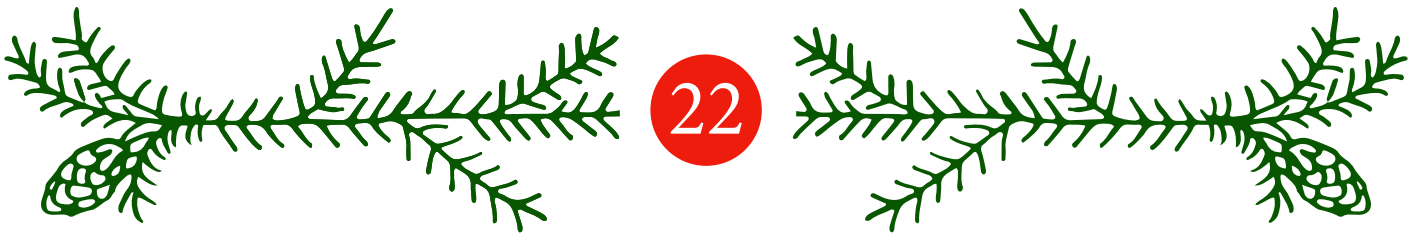
Placera flera föremål på varje sida om linjen. Låt barnen plocka upp föremålen och lägga dem på andra sidan. Ju fler föremål, desto svårare blir det!

Balansera på ett ben

Balansera på ett ben, börja med det du tycker är lättast att stå på. När du hittat balansen, böj dig ner och plocka upp ett föremål från golvet. Res dig till stående. Byt hand som du håller föremålet med och lägg det på andra sidan genom att böja dig ner.

Byt ben och utför övningen igen.





Till pedagogen

I dag är det en aktivitet som tränar vår grovmotorik i adventskalendern. Ni ska göra rörelser på golvet, så välj ett ställe där ni kan ligga bekvämt och röra er utan att det känns trångt. Tänk på att utföra rörelserna långsamt och tydligt. Växla gärna mellan dem.

Packa paket (kallas även liggande blomman)

Lägg dig på rygg på golvet. Korsarmarna på bröstkorgen och dra upp benen mot magen. Lyft samtidigt upp huvudet från golvet. Sträck sedan ut ben och armar, på en gång, mot golvet så att de landar i ett kryssmönster, och låt huvudet vila mot marken. Gå sedan tillbaka till positionen där armarna korsas på bröstkorgen och benen dras upp mot magen samtidigt som du lyfter huvudet. Fortsätt upprepa övningen några gånger.

Det ser ut som en blomknopp som slår ut.

Snöängel

Lägg dig på rygg på golvet. Utgångsläget är att kroppen ligger rak med armarna längs med sidorna. Dra ut ben och armar samtidigt så långt som det känns bekvämt och gå sedan tillbaka till utgångspositionen. Fortsätt upprepa övningen några gånger.

Utomhus i snön blir det spår av änglar efter er!



© Shutterstock.com



Till pedagogen

I denna uppgift ska en person läsa. Övriga är indelade i par. Den som läser är även ansvarig för att sätta på och stänga av musiken. När musiken är igång jobbar ni, och när den stannar går ni vidare till nästa övning.

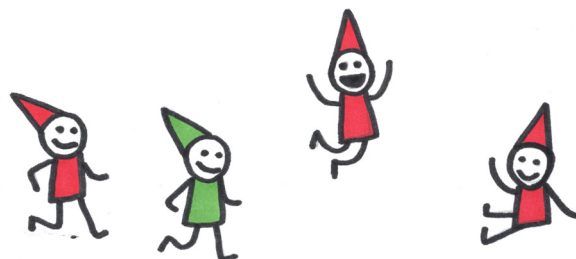
En uppblåst ballong, exempelvis, får symbolisera ett paket. Och en låda kan symbolisera tomtens släde.

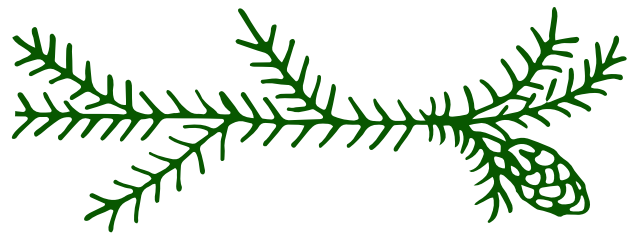
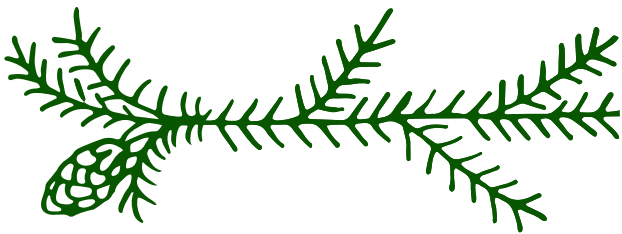
Packa släden

1. Sätt igång musiken.
2. Skicka paketet mellan varandra. Kasta och fånga paketet och använd båda händerna. Tänk på att hela tiden ha ögonen på paketet så att ni inte tappar det.
3. Ni behöver nu lägga paketet i en "skottkärra" och förflytta den genom rummet. En person tar tag om vristerna på den andra personen som är skottkärran och lyfter upp benen. Skottkärran går framåt med hjälp av sina händer och personen som håller i vristerna följer med. Vill ni kan ni försöka balansera paketet på ryggen.
4. Ni har nu kommit fram till en trång liten tunnel och kan bara skjuta paketet genom tunneln med huvudet. Ligg på magen, mitt emot varandra och nicka paketet med era huvuden mellan varandra. Ni tar stöd med hjälp av händerna. Man måste ligga nära varandra och vara ganska stilla.
5. Nu har vi kommit till en hög vägg och behöver kasta upp paketet. Den som kastar ska stå med ryggen mot den som tar emot. Böj dig ner och kasta bakåt mellan benen eller kasta över ditt huvud. Pass på så att ingen av tomtens saker som finns i rummet blir träffad och går sönder ...
6. Bra jobbat! Nu är ni snart framme, bara två rum kvar. Detta rum är fullt av stenar som du behöver balansera på. Ni ska därför stå på ett ben när ni kastar paketet mellan er.
7. Ni har nu kommit fram till en mycket smal gång och behöver samarbeta riktigt bra. Kläm fast paketet mellan era ryggar och förflytta er runt om i rummet. Klappa gärna händerna samtidigt.
8. Riktigt bra jobbat! Lagg nu alla paket i släden och tacka varandra för gott samarbete!

Material:

- ballonger (paket)
- låda (tomtens släde)
- julmusik



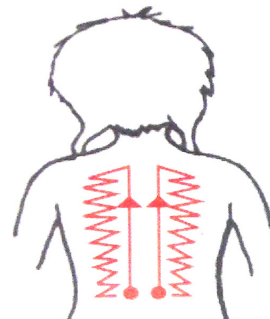


Till pedagogen

Den här sista aktiviteten i kalendern är en skön massagesaga. Skicka gärna hem den med föräldrarna, så får barnen ett brev från tomten även på julafton! En stund med beröring och avslappning är skönt för barnen när de längtar efter att tomten äntligen ska komma. Bilderna nedan visar och beskriver hur massagerörelserna ska utföras. Vid orden i kursiv stil byter man rörelse. Den som masserar ska försöka hålla minst en hand på ryggen på den som blir masserad, för att öka känslan av trygghet och omsorg.

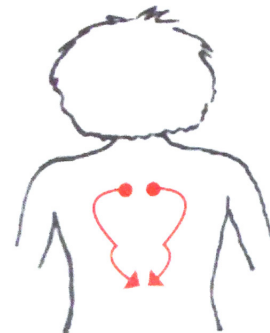
Granen

Placera handflatorna vid ländryggen, på samma plats där punkterna är placerade. Stryk på båda sidor längs ryggraden upp mot nacken. Fortsätt sedan utåt axlarna för att sedan gå in mot ryggraden igen.



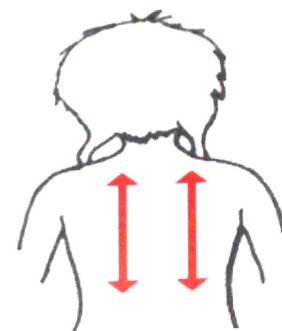
Tomte/tomteskägg

I denna rörelse används båda händerna. Placera handflatorna på samma plats där de två punkterna är placerade. Forma halvformade cirklar tills händerna möts igen. Utför rörelsen flera gånger. Rörelsen symboliserar skägg.

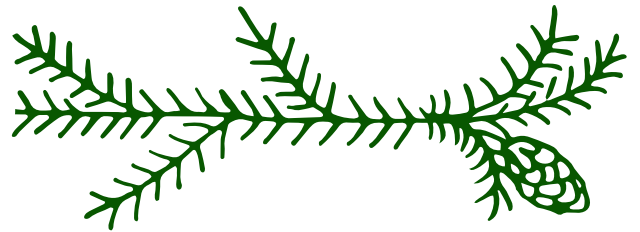
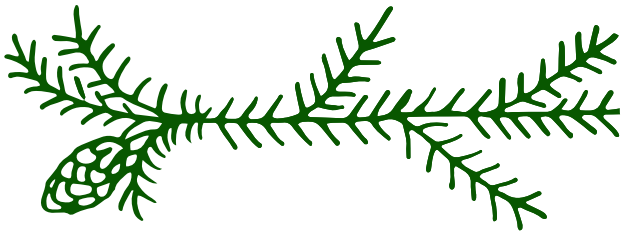


Målar

Knyt handen och för den upp och ner på ryggen på varsin sida om ryggraden. Rörelsen ska symbolisera att man håller en stor pensel i sin hand och målar upp och ner.

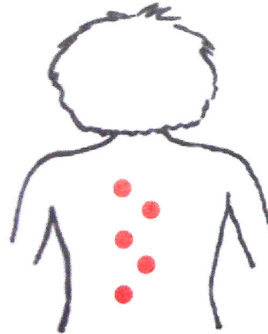


FORTSÄTTNING ►



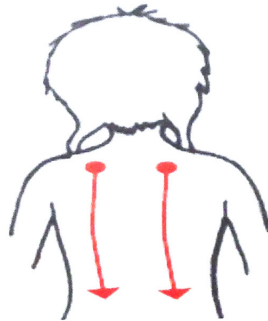
Hammaren

Knyt handen, slå försiktigt med handens utsida, den sida där lill-fingret är, utefter ryggraden. Slå oerhört försiktigt. Rörelsen ska kännas mjuk och följsam och symbolisera hur man hamrar och spikar.



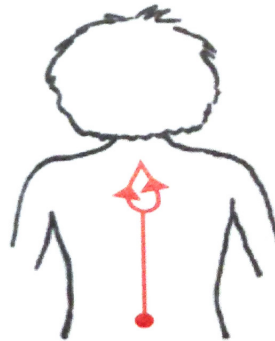
Katten

Placera händerna på axlarna. Stryk med stabil hand ner mot ländryggen, i samma riktning som pilen visar. Gör strykningarna om igen över hela ryggen. Rörelsen symboliserar hur man klappar en katt.



Ljus

I denna rörelse används tummen och pekfingret. Placera dem tillsammans vid ländryggen, ungefär där punkten på bilden visas. Dra ett rakt streck uppåt nacken. Låt tummen och pekfingret sedan gå ifrån varandra en bit för att sedan mötas igen.



FORTSÄTTNING ►



Text till messagesagan *Julaftons morgon*

Det är julaftonsmorgon och alla är upptagna med något. Pappa bakar. Farmor hänger upp gardiner och mamma tänder upp de sista ljusen i *granen*. Du sitter ensam och känner att du mest är i vägen. Om bara något kunde hända, tänker du. Just då knackar det på fönstret.

Ser du tomtenissarna utanför? Tomten har skickat dem. De heter Nisse och Nissa och berättar för dig att självaste *tomtefar* har bränt sig på lacken när han skulle slå in ett paket. Tomten har så ont i sina händer att han kommer ha svårt att hinna få färdigt alla julklapparna som ska ut till barnen. Kan du tänka dig att hjälpa tomten? Ta Nisse och Nissa i handen och följ med!

Ni går genom den täta *granskogen*. Lita på Nisse och Nissa. De hittar till tomteverkstan. I dörren till tomteverkstan väntar tomten på er. Han visar sina händer som är röda av smärta. De värker så förklarar han. Du nickar och vill gärna hjälpa till!

Medan *snön* vräker ner tittar ni på renarna och släden, och hälsar på tomtemor.

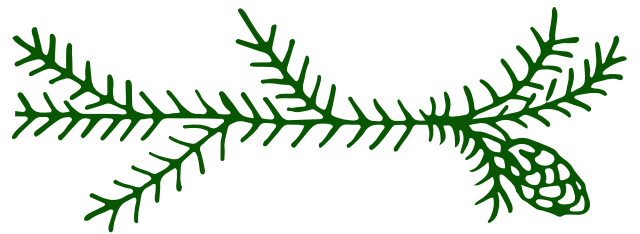
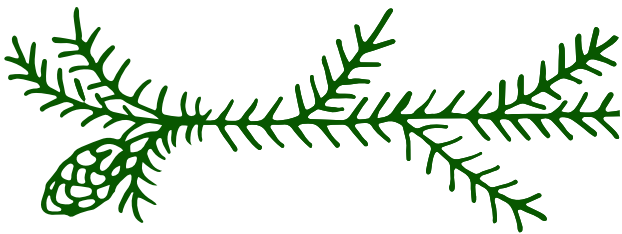
"Följ med mig in i verkstan så ska du få se hur vi arbetar", säger tomten. Bland hyllorna finns massor av leksaker, pyssel, böcker och instrument. Ja, allt möjligt som man kan tänka sig inför julen. Nissarna jobbar i full fart. En tomtenisse sträcker fram en pensel till dig och ber dig hjälpa till att *måla* ögon på ett par dockor som några barn önskat sig. När dockorna är klara ska du få hjälpa tomtenissarna att *hamra* ihop en hylla.

Det låter högt i tomteverkstan. Tomten känner sig nöjd när han sitter i en stol. Han är glad över all hjälp han får. Tomten visar dig sitt finaste djur, en stor mjuk *katt*. Det är ingen riktig katt utan ett gosedjur att ha i sängen. Tomten ser i dina ögon att du också tycker att den är fin. "Du kanske önskar dig en sådan?" frågar han och du nickar leende till svar.

Till sist hjälper du till i tomteverkstan med att slå in paket. "Jag tror bestämt att vi hann", säger tomten högt innan han ber Nisse och Nissa att följa med dig hem igen genom *granskogen*. "Tack för att du hjälpte till i vår verkstad!" ropar tomten innan ni springer hem.

Hemma i ditt eget hus råder en härlig julstämning. *Ljusen* är tända och maten framdukad. "Kom och sätt dig!" ropar mamma precis när du hunnit

FORTSÄTTNING ►



in genom dörren. Hon ger dig en härlig kram. "Var har du varit?" frågar hon. "Hos tomten och hjälpt till i hans verkstad", svarar du. Hon ler men du ser i hennes ögon att hon inte tror dig.

Snart knackar det på dörren. Där står han, självaste *tomtefar*. Han blinkar till dig samtidigt som han frågar: "Finns det några snälla barn?" I tomtesäcken finns många olika slags paket, små, stora runda, fyrkantiga och färgglada. Och alla har ett guldsnöre knutet runt sig. Alla i familjen får paket!

Det sista paketet är störst. "Det är ett speciellt paket till dig som tack för att du hjälpte mig i dag!" säger tomten och räcker dig paketet. Du river av papperet och får syn på *katten* med den mjuka pälsen som du sett i verkstan. Mamma och pappa tittar förvånat på varandra. "Tänk att du hjälpt till i verkstan!" utbrister mamma. Du nickar stolt.



© Shutterstock.com