

Extramaterial för skolan

Snällkalendern



Bok-Makaren AB

friends

Hej!

Friends Snällkalender uppmuntrar till goda handlingar och gör världen lite snällare, gladare och bättre.

För sjunde året i rad lanserar vi vår Snällkalender som alla dagar fram till 24 december uppmuntrar till en snäll handling. Genom dessa goda handlingar vill vi bidra till en schysstare värld där alla känner sig sedda. Vi får även träna på civillkurage och att inkludera människor som finns runtomkring oss.

Ni som jobbar inom skolan är viktiga förebilder i barn och ungas liv. Att arbete med barns bemötande är en viktig del i ett långsiktigt och systematiskt trygghetsarbete. Att låta alla elever få komma till tals och få ge sina tankar i trygghetsarbete är avgörande för att få en trygg och fungerande skola.

Vi vill genom denna kalender bidra med ett roligt, inspirerande och lättsamt sätt att jobba med trygghetsfrågan tillsammans med eleverna.

Har du frågor eller synpunkter får du gärna kontakta oss på snallkalendern@friends.se.

Tack för att ni hjälper oss att sprida snällhet och är med i kampen mot mobbning.

Om handledningen

För att du ska kunna förbereda lucköppningarna har vi sammanställt alla lucktexter, som öppnas på vardagar, tillsammans med förslag på en uppgift som ni kan göra i klassen. Varje uppgift har någon av följande kategorier:

Övning: Förslag på samarbetsövning att göra tillsammans med eleverna.

Aktivitet: Förslag på aktivitet, pyssel eller liknande att göra med eleverna.

Diskussion: Samtalsfrågor att diskutera med eleverna. Tänk på att ge alla elever talutrymme. Förslagsvis kan ni gå en runda så att alla får göra sin röst hörd.

Handledningen vänder sig till dig som arbetar från F-klass till åk 9. Så tänk på att anpassa materialet efter dina elever.

Om Friends

Vi är den organisation som ger vuxna forskningsbaserade verktyg för att förhindra mobbning bland barn och unga. Arbetet finansieras främst av stöd från företag och privatpersoner som inte vill att barn ska utsättas för mobbning.

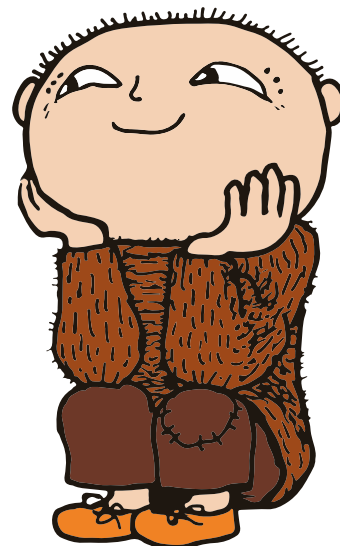
Friends ger förskolor och skolor kompetensutveckling, motivation och konkreta lösningar att långsiktigt förebygga mobbning utifrån varje skolas unika utmaningar.

Vi har precis lanserat en ny kunskapsbank för barn och unga och föräldrar och närstående på [Friends.se](https://friends.se), gå gärna in och läs mer om mobbning och andra teman. Under mars 2023 lanseras även en del för er som jobbar inom skolan.

Friends ger förskolor och skolor kompetensutveckling, motivation och konkreta lösningar att långsiktigt förebygga mobbning utifrån varje verksamhets unika utmaningar.

[Läs mer på friends.se](https://friends.se)

Sprid gärna era aktiviteter kring årets lucköppning av Snällkalendern med #snallkalendern eller tagga @stiftelsenfriends på Instagram.



1 december

Torsdag

HEJ är ett litet ord, som kan göra stor skillnad. Det går att säga hej på många olika sätt.
Lär dig att säga hej på teckenspråk idag!

Aktivitet

Låt eleverna dela med sig om de kan säga hej på fler språk än svenska. Utmana eleverna att lära sig att säga hej på minst tre nya språk under dagen.

2 december

Fredag

Lämna en snäll lapp på någons bilruta eller cykel idag. Du kan till exempel skriva "Ha en bra dag" eller "Du är bäst".

Aktivitet

Eleverna kan även skriva snälla lappar som sätts upp på skolans toaletter, i matsalen eller i klassrummet. Dela upp skolan mellan klasserna på skolan så att inte alla klasser sätter lappar på samma ställen.

5 december

Måndag

Skicka ett julkort till någon idag. Alla blir glada över att få en hälsning!

Aktivitet

Låt eleverna göra julkort och ge till grannarna som bor nära skolan. Kom överens i klasserna vilka som ger julkort till vilken granne, så att alla får.

6 december

Tisdag

Mållgan är Alfons Åbergs hemlige kompis. Vems "Mållgan" kan du vara idag?
Överraska någon genom att göra en hemlig och snäll handling.

Övning

Hemliga kompisar

Syfte

Att träna på att göra något snällt för en annan person.

Gör så här

1. Du som pedagog förbereder genom att lotta så att alla i klassen får en hemlig kompis. Tänk på att du som pedagog känner dina elever bäst, så dela in eleverna så det känns tryggt för alla.
2. Berätta för klassen att de kommer få en lapp med ett namn på en klasskompis. Under veckan ska de vara hemlig kompis till den personen. Förklara att det inte är någon tävling som går ut på att de ska komma på vem som är deras hemliga kompis. Utan det handlar om att träna sig att göra snälla saker.
3. Ge förslag på vad de kan göra när de är hemliga kompisar. Exempelvis:
 - Ge en komplimang.
 - Håll upp dörren.
 - Fråga om de ska hitta på något på rasten.
 - Fråga hur det är.
4. I slutet av veckan frågar du eleverna hur det har känts och om de har listat ut vem som är deras hemliga kompis.

7 december

Onsdag

En gång råkar Alfons vara taskig mot Lillkillen när de spelar fotboll. Har du gjort något taskigt någon gång, som du kan säga förlåt för idag? Det är aldrig för sent att säga förlåt!

Diskussion

Diskutera följande frågor med dina elever:

- Går det att "göra" förlåt?
- Hur skulle ni visa att ni ångrar er utan att säga förlåt?
- Varför kan det ibland vara svårt att säga förlåt?

8 december

Torsdag

Har du känt dig ledsen och blivit tröstad någon gång? Det brukar kännas bättre att få stöd från någon. Om någon ser ledsen ut idag - kan du vara den som tröstar?

Diskussion

- Hur känns det när någon gör eller säger något elakt till dig?
- Hur känns det när någon gör något snällt mot dig?
- Hur känns det när någon hjälper dig?
- Vad kan du göra om du ser att någon verkar ledsen?

9 december

Fredag

Alfons pappa ger Alfons en stor kram – om du vill så ge bort en kram du med.
Kom ihåg att alltid fråga om det är okej först.

Diskussion

- Hur kan ni göra om någon inte vill kramas?
- Hur kan ni visa uppskattning till en kompis?
- Hur kan ni ge beröm på olika sätt?
- Om någon inte vill kramas, hur ska ni visa eller säga det?
- Vad betyder samtycke egentligen

12 december

Måndag

Alfons Åberg är rädd för odjuret under sängen. Ibland kan det hjälpa att tända lampan eller prata med någon. Berätta för någon vad du är rädd för? Kanske känns det lite bättre efteråt.

Diskussion

- Vad händer i kroppen när ni är/känner er rädda? Var i kroppen känns det?
- Hur skulle ni kunna berätta om er rädsla? Är det svårt att prata om rädsla?
- Vad är motsatsen till rädsla och hur känns det då?
- Vad brukar du göra när du känner dig rädd?

13 december

Tisdag

Gör som Alfons och hans kompisar, sjung en sång för någon du tycker om eller saknar.

Aktivitet

Vill eleverna inte sjunga en sång kan ni skriva en dikt, ett meddelande eller brev till någon ni tycker om eller saknar.

Fråga eleverna om de vill dela med sig av sitt resultat till de andra i klassen.

14 december

Onsdag

Alfons önskar sig en hund. Finns det någon där du bor som skulle behöva hjälp med något, att gå ut med hunden eller något annat?

Diskussion

- Vad innebär det att vara snäll?
- Finns det olika sätt att vara snäll på? Ge exempel?
- Hur kan du vara hjälpsam? Ge förslag på olika sätt som ni kan hjälpa en annan människa.
- Hur vet du när någon behöver hjälp, även om hen inte ber om det?

15 december

Torsdag

Idag sprider vi HEJ tillsammans! Illustrera ditt HEJ på ett kreativt sätt, till exempel genom att skriva HEJ med snöbollar, bygga något eller använda kroppen. Dela gärna ditt verk på sociala medier under #snällkalendern för att inspirera fler.

Aktivitet

Låt eleverna använda sin fantasi och illustrera ett HEJ på så många sätt de kan komma på. Hur kan eleverna illustrera ett HEJ under dagens olika skolämnen? Vad kan de göra på exempelvis matten, biologin eller idrotten?

16 december

Fredag

Var snäll mot klimatet. Laga något som är trasigt för att kunna använda det igen, eller ge bort det till någon som behöver den bättre än du.

Aktivitet

Är ni en klass som vill samla in pengar till klassresa - Gör en loppis - där gamla saker/leksaker/böcker kan komma andra till nytta samtidigt som ni får in pengar till klassresan.

19 december

Måndag

Ett leende brukar smitta och sprider glädje. Kan du anta utmaningen att le mot minst tre personer idag?

Övning

Hej-övningen

En annan sak som sprider glädje är ett HEJ. Gör Hej-övningen tillsammans med dina elever.

Syfte

- Att träna på att säga "Hej".
- Att diskutera och synliggöra att om och hur man säger "Hej" påverkar känslan hos andra.
- Att träna på rollspel.

Sammanfattning

Barnen får genom rollspel prova olika sätt att hälsa på varandra och därigenom diskutera hur de kan bidra till en bättre stämning.

Material

Band, västar eller papperslappar i tre olika färger.

Gör så här

Prata först om hur barnen brukar hälsa på varandra i skolan. Finns det olika sätt? Blir alla hälsade på? Berätta att ni ska göra en hälsningsövning. Barnen kommer slumpvis att få olika band/västar/lappar med färger som symboliserar hur de ska bli hälsade på. Förklara tydligt, genom att exempelvis skriva eller rita på tavlan, vilken sorts hälsning varje färg representerar.

Om barnen möter någon som har rött band/väst/lapp hälsar de glatt på den personen. Till de som är blåa säger de hej som vanligt och på de vita hälsar de inte alls. Se till att alla är med på instruktionerna, och skriv gärna upp på tavlan:

Röd = Säg hej glatt

Blå = Säg hej som vanligt

Vit = Säg inte hej

Se till så att alla är klara och fokuserade när ni börjar övningen. Eleverna minglar sedan runt och hälsar på varandra utifrån de färger de har fått. De ska under övningen försöka möta alla elever så alla har bemött alla. Gör gärna om övningen ett par gånger så eleverna får prova att ha olika färger!

- Hur kändes det att ha olika färger?
- Vilken färg kändes bäst/roligast/jobbigast?
- Kan det vara så här i verkligheten?

Tips!

Är övningen för svår? Prova att alla elever får instruktionen: Hälsa glatt på varandra! Gå runt ett tag och prova, byt sedan till att de inte hälsar alls, och till sist att de hälsar som vanligt. Diskutera hur det kändes med de olika sätten att bemöta varandra.

20 december

Tisdag

Var snäll mot dig själv idag. Tänk på något bra du har gjort idag för dig eller någon annan och ge dig själv en klapp på axeln.

Aktivitet

Förbered papperslappar i form av hjärtan. Ge varje barn ett hjärta och stötta dem i att komma på en bra egenskap hos dem själva, som till exempel nyfiken, snäll, påhittig eller rolig. Skapa sedan ett stort hjärta där ni fäster alla elevernas lappar. Läs upp alla fina egenskaper som finns i klassen.

21 december

Onsdag

Det är härligt att skratta, speciellt tillsammans med andra. Gör någon glad idag genom att berätta något roligt.

Aktivitet

Gå till biblioteket och låna böcker med roliga historier och lär er de roligaste, berätta för någon/varandra.

22 december

Torsdag

Skriv en snäll digital hälsning till någon, kanske ett SMS, en kommentar på någons inlägg på sociala medier eller när du spelar online.

Aktivitet

Låt eleverna spela in en video med glada hälsningar. Publicera sedan videohälsningen på skolans webbplats. Ni kan även låta eleverna skriva/spela in en hälsning som sedan skickas ut i ett veckobrev till alla vårdnadshavare.

23 december

Fredag

Gör någon glad genom att hålla upp dörren idag! Snällhet smittar av sig.

Diskutera

- Hur känns det i kroppen när du är glad?
- Hur ser ditt ansikte ut när du är glad?
- Vad kan du göra för att andra ska bli glada?

24 december

Lördag

Känn tacksamhet för att du har varit med och spridit snällhet under hela december. Goda handlingar sprider sig. Den som tar emot en snäll handling blir inspirerad att i sin tur sprida snällhet vidare. Tillsammans har vi spridit miljontals snälla handlingar.

**Friends, tillsammans med Alfons och hans vänner
önskar dig en riktigt god jul och ett gott nytt år!**



Agera alltid mot mobbning

I Friends kunskapsbank finns kunskap, konkreta råd och stöd som kan hjälpa dig att vara med och skapa en värld fri från mobbning.

www.friends.se/kunskapsbanken

