



Extramaterial för skolan

Snällkalendern ^{friends}

Hej!

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

För åttonde året i rad uppmanar Snällkalendern att göra en snäll handling varje dag fram till 24 december. Genom dessa goda handlingar vill vi bidra till en schysstare värld där alla känner sig sedda. Vi får även träna på civilkurage och att inkludera människor som finns omkring oss.

Ni som jobbar i förskolan är viktiga förebilder i barns liv. Att låta alla barn få komma till tals och dela sina tankar är avgörande för en trygg och fungerande förskola, och att arbeta med barns bemötande är en viktig del i ett långsiktigt och systematiskt trygghetsarbete. Snällkalendern är ett roligt, inspirerande och lättamt sätt att jobba med trygghetsfrågan tillsammans med barnen.

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 Friends

Friends arbetar för en värld där inget barn utsätts för mobbning. Vi ger insikt, mod och verktyg för att fler ska kunna och våga bidra till förändring och förhindra mobbning bland barn och unga. Vårt arbete finansieras främst av stöd från företag och privatpersoner som håller med oss om att mobbning aldrig ska vara barns problem, men alltid vuxnas ansvar.

För dig som arbetar i skolan erbjuder Friends konkreta lösningar för att långsiktigt förebygga mobbning. Snällkalendern är ett exempel på hur Friends bidrar med kunskap och motivation för att hjälpa dig att skapa en trygg skola för alla barn.

Läs mer på friends.se



Skanna QR-koden eller gå in på:
www.friends.se/kunskapsbanken/skolpersonal/

Kunskapsbanken för skolpersonal

I vår kunskapsbank hittar du kunskap, konkreta råd och ännu fler övningar och material som hjälper dig att skapa en skola fri från 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 varvet runt 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 uppgiften efter dina elever.

Sprid gärna era aktiviteter kring lucköppningen med **#snallkalendern** eller tagga **@stiftelsenfriends** på Instagram.

1 december, fredag

Gör en snällvägg. Snälla budskap kan det aldrig bli för många av. Skriv lappar med positiva budskap och sätt upp dem på en vägg.

Aktivitet

Låt eleverna skriva ner tre positiva egenskaper som de tycker att snälla personer har. Sätt upp lapparna på en bestämd plats i klassrummet och ha sedan ett samtal om vad det är som gör att någon är snäll och vad en själv kan göra för att bli en schysstare klasskamrat.

Ni kan även passa på att göra detta som ett julpyssel – lyssna på julmusik och dekorera lapparna som ni ska sätta upp i klassrummet.

2 december, lördag

Erbjud dig att hjälpa till med någonting. Det kan vara allt från att skotta snö till att plocka ur diskmaskinen.

3 december, söndag

Ett fint sätt att sprida snällhet är att visa omtanke. Ring en vän, släkting eller någon som du inte har pratat med på länge. Önska hen en fin söndag!

4 december, måndag

Idag hjälps vi åt att sprida rörelseglädje. Gör en rolig dans till din favoritmusik och visa upp det för någon du tycker om. Fråga om fler vill vara med.

Aktivitet

Sätt på musik i klassrummet, på rasten eller i ert uppehållsrum. Låt eleverna dansa fritt eller så kan ni göra leken "Dans-stopp". Eleverna dansar eller rör sig så länge musiken är i gång. När musiken stoppas ska eleverna antingen stå helt stilla, sätta sig på golvet/marken eller göra något annat som ni tillsammans bestämmer.

5 december, tisdag

Hej är ett litet ord, som kan göra stor skillnad. Säg Hej till någon du inte brukar hälsa på.

Diskussion

Diskutera följande frågor med dina elever:

- Vilka olika sätt finns det att säga hej på utan att använda rösten? (Exempelvis high five, kram, vinka, nicka)
 - Vilka språk kan ni säga hej på?
 - Varför är det viktigt att säga hej till någon annan, även om du inte känner personen så bra?
 - Hur tror ni det känns för någon som aldrig får ett hej när hen kommer till skolan?
 - Hur kan ni hjälpa varandra att våga säga hej och inkludera fler i gemenskapen?
 - Går det att säga hej för mycket?
-

6 december, onsdag

Att våga säga ifrån är modigt! Om någon blir illa behandlad, visa att du inte tycker att det är okej. Du kan säga ifrån till den som beter sig illa. Säg till exempel: Det du gjorde nu är inte okej, jag tycker inte att du ska göra det igen.

Övning

Titta på film!

För F-klass till åk 3: Titta på Vara vänner avsnitt 8 "Bella säger ifrån":



Skanna QR-koden eller gå in på:

www.urplay.se/program/155121-vara-vanner-bella-sager-ifran

Diskutera med eleverna:

- Varför tror ni att Bella inte vågar säga ifrån?
- Vad skulle ni kunna göra för att våga stå upp för någon som blir retad?
- Wilma säger att hon bara skojar när hon kallar Oscar för "Rödluvan", men Oscar tyckte inte att det var roligt. När slutar ett skämt vara roligt?

För åk 4–9: Titta på Burger King Bullying:



Skanna QR-koden eller gå in på:

<https://youtu.be/IVYJzpWjfgY?si=S4cEh9HUMODJLhKb>

Diskutera med eleverna:

- Varför är det svårt att säga ifrån?
 - Vad skulle ni kunna göra för att våga stå upp för någon som blir utsatt?
 - Ofta säger elever att det "bara vara på skämt". När slutar ett skämt vara roligt?
 - Finns det andra sätt att hjälpa den som utsätts om en inte vågar säga ifrån? Hur?
-

7 december, torsdag

Var snäll mot dig själv! Gör något som du själv tycker om; pyssla, baka, träna eller något annat som du mår bra av.

Diskussion

Diskutera följande frågor med dina elever:

- Hur kan vi vara snälla mot oss själva?
 - Varför är det viktigt att tycka om sig själv?
 - Vilka handlingar är inte snälla att göra mot sig själv?
 - Hur kan vi öva på att uppmärksamma när vi tänker elaka saker om oss själva?
-

8 december, fredag

Skapa ditt eget julkort och skicka det till någon idag. Alla blir glada över 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.

9 december, lördag

Lämna en snäll lapp eller något som du har skapat på grannens dörr eller i någons brevlåda. Du kan till exempel skriva "Ha en bra dag!" eller "Du är bäst!"

10 december, söndag

Sätt guldkant på din dag! Ta med något varmt och gott att dricka utomhus, och om du vill kan du fråga om någon vill följa med.

11 december, måndag

Skriv ner tre saker som du uppskattar med dig själv eller som du är bra på.

Övning

Brevet till dig själv

Sammanfattning

Den här övningen är en skrivövning där eleverna enskilt får reflektera över klassen och skriva ner sina reflektioner och förhoppningar i ett brev som de återfår senare.

Syfte

- Att få eleverna att börja fundera över sin klass och hur de skulle vilja att klassen är om några månader.
- Att öppna upp för tankar kring vad de själva vill förändra och påverka i sin klass.

Gör så här

1. Be eleverna att sätta sig en och en.
2. Eleverna ska nu skriva ett brev till sig själva som de kommer att få tillbaka om några månader. Brevet ska fokusera på hur de har det i skolan och hur de tycker att stämningen är i klassen, samt hur de skulle vilja att stämningen är när de får tillbaka brevet.
3. Gå gärna igenom några förslag på punkter som kan vara med i brevet, exempelvis:
 - Presentation av dig själv idag och vilket datum det är.
 - Tre saker som du uppskattar med dig själv.
 - En kortare beskrivning av hur du tycker att stämningen är i klassen.
 - Dina tankar och känslor idag om att vara i klassen.
 - Hur du tycker att samarbetet fungerar i klassen.
 - Om det är någon person du är orolig för eller kanske vill lära känna bättre.
4. När eleverna är klara så be dem att lägga brevet i ett kuvert, skriva sitt namn på och ge till dig. Spara breven så att du kan ge tillbaka dem till eleverna vid ett senare tillfälle.
5. Avsluta med att diskutera hur det kändes att skriva ett brev till sig själv och att fundera över sin klass.

Var tydlig med att ingen behöver berätta vad de skrev!

Uppföljning

Efter en bestämd tid – kanske till sommaren, men gärna om ett år – är det dags för eleverna att få tillbaka breven.

Dela ut breven till eleverna och låt dem läsa breven tyst för sig själva. Om ni vill kan ni diskutera hur det kändes att läsa breven och vilka tankar som kom upp. Var tydlig med att ingen behöver berätta vad de skrev.

12 december, tisdag

Ge en komplimang till någon och berätta vad du tycker om hos hen. Skriv det på en lapp och kanske göm den i personens jackficka.

Aktivitet

Använd Friends mall som finns längst ner i handledningen. Låt eleverna klippa ut, färglägga och skriva en komplimang.

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

13 december, onsdag

Skriv en låt, en dikt eller ett rim som handlar om vad vänskap är för dig. Dela det sedan på sociala medier eller i din klass eller arbetsgrupp. Använd gärna #snällkalendern när du delar i sociala medier.

Aktivitet

Använd bild-, svenska-, engelska- eller musiklektionen för att utföra denna lucka. Dela in klassen i mindre grupper eller låt eleverna var för sig skriva en låt, en dikt eller ett rim om vänskap som de sedan visar upp eller berättar för klassen.

14 december, torsdag

Sätt dig bredvid någon du inte brukar sitta med. Lunch eller fika är ett perfekt tillfälle att lära känna nya vänner. Kom ihåg att fråga om det är okej. Känns det läskigt att göra det själv, ta med någon du redan känner.

Övning

Lära känna

Sammanfattning

Den här övningen går ut på att eleverna ska hitta klasskompisar som stämmer in på olika förutbestämda beskrivningar. Övningen är ett sätt för eleverna att lära känna varandra bättre.

Syfte

- Att lära känna varandra bättre.
- Att skapa bra stämning i klassen.

Gör så här

1. Skriv upp nedanstående beskrivningar på tavlan eller ge varje elev beskrivningarna på ett papper.
2. Nu ska eleverna gå runt i klassrummet och försöka hitta klasskompisar som stämmer in på beskrivningarna. Förklara för eleverna att de kan gå fram till varandra och till exempel fråga: Gillar du att läsa? Om eleven får ett ja tillbaka kan eleven sätta ett kryss över den beskrivningen och sedan gå vidare till nästa person. Uppmana dem att gärna fråga elever de kanske inte brukar prata med så ofta.
3. Bryt övningen efter en stund. Det ska inte vara ett tävlingsmoment där eleverna tävlar om vem som hittade flest beskrivningar.

Hitta någon som:

- Gillar att läsa
- Kan prata minst två olika språk
- Tränar minst två olika sporter
- Spelar ett instrument
- Har ett husdjur
- Har åkt helikopter
- Har en vegetarisk favoriträtt

- Kan säga något på teckenspråk
 - Har samma favoritämne som du
 - Följer samma TV-serie som du
 - Har träffat en känd person
 - Har samma färg på strumporna som du
 - Gillar att vara hemma och ta det lugnt
-

15 december, fredag

Ta dig tid att tacka alla bilister som stannar vid övergångsstället med en glad vinkning.

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?
-

16 december, lördag

Baka eller dekorera pepparkakor. Skriv ett Hej på dina pepparkakor och häng upp dem i fönstret eller på ytterdörren.

17 december, söndag

Önska alla du träffar en bra dag. Omtanke kan skapa en härlig stämning.

18 december, måndag

Skriv tre goda handlingar som du vill att din omgivning ska göra. Sätt dem på anslagstavlan eller kylskåpet.

Aktivitet

Samla alla elever i en stor ring. Ni kan sitta på golvet eller på stolar. Låt eleverna få berätta om ett tillfälle när någon annan gjorde något snällt mot dem. Exempelvis någon lät mig gå före i kön, någon betalade min glass på stranden eller någon sa något snällt till mig.

Diskutera sen med eleverna:

- Vad är en god handling?
 - Blir alla glada av samma sak?
 - Hur kan vi tillsammans skapa god stämning i klassen eller på skolan?
-

19 december, tisdag

Skapa härliga konstverk i snön! Använd vattenfärg och skriv Hej eller ett fint meddelande. Finns det ingen snö kan du använda gatkritor.

Aktivitet

Använd rasten för att skapa konstverk tillsammans. Förbered vattenfärg eller gatkritor som eleverna kan använda för att skapa fina konstverk på skolgården. Uppmuntra eleverna att det får gärna vara vänskapstema på konstverken.

20 december, onsdag

Inkludera mera. Många människor känner sig ensamma och utanför gemenskapen. Idag kan du bidra till att någon blir gladare eller känner sig mindre ensam.

Övning

Knuten

I den här samarbetsövningen ska eleverna lösa ett problem och hjälpa varandra genom att lösa upp en knut av deras egna armar. Övningen visar hur mycket bättre det blir om alla strävar mot samma mål.

Länk till övningen:



Skanna QR-koden eller gå in på:

Knuten: åk F-3 | <https://friends.se/kunskapsbanken/ovning/knuten-4/>



Skanna QR-koden eller gå in på:

Knuten: åk 4-6 | <https://friends.se/kunskapsbanken/ovning/knuten-3/>



Skanna QR-koden eller gå in på:

Knuten: åk 7-9 | <https://friends.se/kunskapsbanken/ovning/knuten-5/>

21 december, torsdag

Ge bort något du inte längre behöver. Fundera på om du har någon sak du har skapat, eller något du inte längre behöver, som du kan skänka vidare till någon annan. Att dela med sig är härligt både för dig och för mottagaren.

Aktivitet

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

22 december, fredag

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

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, lördag

Gör någon glad genom att hålla upp dörren, låta någon gå före i kön, eller kliv åt sidan så att någon kommer förbi. Snällhet smittar av sig.

24 december, söndag

Tack för att just du har varit med och spridit snällhet under december. Goda handlingar ger ringar på vattnet. Den som tar emot en snäll handling blir inspirerad att i sin tur sprida snällheten vidare. Tillsammans har vi gjort miljontals snälla handlingar.

Friends önskar dig en riktigt God Jul och ett Snällt 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.



Skanna QR-koden eller gå in på:
www.friends.se/kunskapsbanken

Lucka 12

Låt eleverna klippa ut, färglägga och skriva en snäll komplimang i hjärtat.

