

# Extramaterial för skolan

friends  
Snällkalendern



# Hej!

För nionde året i rad inspirerar Friends Snällkalender till att göra något snällt för sig själv och sin omgivning varje dag fram till 24 december. De snälla utmaningarna i Snällkalendern gör världen lite snällare, gladare och bättre - tack för att du och dina elever bidrar till det!

Men de snälla utmaningarna sprider inte bara härlig stämning. De lär oss också saker som empati och att stå upp för sig själv och andra – viktiga färdigheter som hjälper oss genom hela livet. Vi får träna på att få andra att känna sig sedda, men också att vara snälla mot oss själva. Det är något som både barn och vuxna mår bra av att träna på!

Ni som jobbar inom skolan är viktiga förebilder i barn och ungas liv. Att låta alla elever komma till tals och dela sina tankar är avgörande för en trygg och fungerande skola, och att arbeta med barns sociala förmågor är en viktig del i trygghetsarbetet. Snällkalendern är ett roligt, inspirerande och lättamt sätt att jobba med trygghetsfrågan tillsammans med eleverna.

Tack för att ni sprider snällhet och är med i kampen mot mobbning!

## Hjälp oss att göra Snällkalendern och extramaterialet ännu bättre!

Vi vill göra Snällkalendern ännu bättre och på så vis uppmuntra till att sprida mer snällhet. En snäll handling som DU kan göra för oss är att svara på några korta frågor om hur vi kan förbättra Snällkalendern och extramaterialet. Det tar max 2 min att svara och du är anonym.



Här hittar du till frågorna:

<https://forms.office.com/e/NFLiztqDEV>

Har du frågor eller synpunkter kan du också kontakta [snallkalendern@friends.se](mailto:snallkalendern@friends.se).

## Om Friends

Friends är en av Sveriges starkaste röster för varje barns rätt till trygghet och har sedan 1997 arbetat för en värld där inget barn utsätts för mobbning. Varje dag ger vi vuxna och barn kraft att agera och verktyg att förändra, så att alla barn ska kunna gå trygga till skolan och ut i livet.

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.

# Arbeta med Snällkalendern i klassen

Extramaterialet utgår från de luckor som öppnas på vardagar för att ni ska kunna arbeta med Snällkalendern i klassen. Öppna dagens lucka tillsammans med eleverna, gärna på morgonen. Då har eleverna hela dagen på sig att utföra den snälla utmaningen.

En del utmaningar är aktiviteter som kan göras tillsammans i klassen. Vi har markerat de luckor där det krävs förberedelser av dig som lärare, eller där utmaningen förslagsvis kan göras på en lektion.

Följ sedan upp med eleverna hur det gick att genomföra utmaningen, antingen vid dagens slut eller dagen därpå innan ni öppnar nästa lucka. Ställ frågor som:

- Hur kändes det?
- Vad gjorde ni?
- Fick du någon respons på det du gjorde?

Ställ också gärna någon specifik fråga kopplat till varje lucka också. Nedan finns förslag på frågor kopplat till varje snäll utmaning, samt tips och förberedelser för de utmaningar som kan utföras av hela klassen under lektionstid.

---

## Måndag 2 december

Fråga: Hur kändes det att hålla upp dörren för någon?

## Tisdag 3 december

Fråga: Hur kändes det att komma på en sak som du är stolt över hos dig själv? Glöm inte bort att detta är bra att göra alla dagar.

## Onsdag 4 december

Fråga: Hur gick det att plocka skräp? Tänkte du på något annat man kan göra för att vara snäll mot vår planet?

## Torsdag 5 december

Fråga: Hur kändes det att säga uppmuntrande och snälla saker till andra? Hur blev stämningen i klassen av detta?

## Fredag 6 december

Tips och förberedelser: Avsätt en lektion där hela klassen pysslar och målar julkort tillsammans.

## Måndag 9 december

Tips och förberedelser: Om det finns möjlighet på skolan kan ni baka pepparkakor tillsammans. Ni kan också dekorera pepparkakor med kristyr och strössel.

Fråga: Smakade pepparkakan bra idag? Bjöd du någon annan på en kaka också? Finns det andra saker man kan göra som sprider snällhet?

## Tisdag 10 december

Tips och förberedelse: Skriv ut diplom till alla elever: [friends.se/snallkalendern/luckinnehall](https://www.friends.se/snallkalendern/luckinnehall).  
**Obs!** Diplomet blir tillgängligt tre dagar innan så att du ska hinna förbereda.

Instruktion till lärare: Se till så att alla i klassen får ett diplom. Alternativt kan ni som klass dela ut diplomet tillsammans till en annan lärare eller klass.

## Onsdag 11 december

Fråga: Hur kändes det att skriva hemliga och uppmuntrande lappar?

## Torsdag 12 december

Fråga: Hur kändes det att säga vad du tycker? Vad det svårt eller lätt?

## Fredag 13 december

Fråga: Vilka har du sagt hej till idag?

## Måndag 16 december

Tips och förberedelser: Skriv ut Snällbingobrickor till alla elever i klassen:  
[friends.se/snallkalendern/luckinnehall](https://www.friends.se/snallkalendern/luckinnehall).

**Obs!** Snällbingobrickan blir tillgänglig tre dagar innan så att du ska hinna förbereda.

Klassen kan också göra en egen Snällbingobricka där eleverna får komma med förslag på de snälla utmaningarna de ska försöka genomföra under dagen.

Fråga: Hur många snälla handlingar fick du ihop i snällbingot?

## Tisdag 17 december

Fråga: Har du berättat för någon om något du är bra på? Hur kändes det?

## Onsdag 18 december

Fråga: Är det svårt att inte skratta med när någon säger något taskigt? Vad kan man göra istället?

## Torsdag 19 december

Tips och förberedelser: Gör en gemensam snällburk i klassen. Ta fram en stor burk och låt eleverna skriva snälla lappar. Ni kan sedan välja om ni vill dra lappar när ni känner er lite nere, eller om ni vill börja varje skoldag efter nyår med att dra en uppmuntrande lapp och läsa högt i klassen.

Fråga: När tror du att du kommer vilja ta en uppmuntrande lapp från snällhetsburken?

## Fredag 20 december

Fråga: Hur kändes det att berätta för någon annan vad du uppskattar med dem? Och hur kändes det att höra vad någon annan uppskattar med dig?

**Tack för att ni sprider snällhet med Snällkalendern. Vi hoppas att ni blir inspirerade till att fortsätta sprida snällhet varje dag, året runt!**



# Fler resurser för dig som arbetar i skolan

## 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.

**Besök kunskapsbanken för skolpersonal**

## Fler exempel på övningar att göra i klassen

Du hittar fler övningar att göra tillsammans med eleverna i Friends kunskapsbank för skolpersonal.

**Se övningar och material för skolan**

## Friends råd och stöd

Kontakta oss om du behöver råd och stöd i en pågående kränkningssituation eller om du vill ha tips på hur du kan arbeta främjande och förebyggande med din klass.

**Kontakta Friends råd och stöd**