

JULEKALENDER
ADRA



ADRA JULEKALENDER



I snitt bruker nordmenn nesten 600 kroner på julekalendere.* Som en motvekt ønsker vi i ADRA å sette fokus på det å gi andre glede, rettferdighet, omsorg og kjærlighet- istedenfor eller i tillegg til den tradisjonelle julekalenderen. Denne julekalenderen handler om glede og samhold i førjulstiden.

Rettferdighet
Omsorg
Kjærlighet

Den største gleda ein kan ha,
det er å gjera andre glad;
og vil du gjerne lukka nå,
då først deg sjølv du gløyma må.

Og vil du sankta gods og gull,
du aldri får din bankboks full;
du må ha meir, får aldri ro;
eit hundre først – og sidan to.

Nei, gjer deg nøgd med det du har,
og prøv å gjera andre glad;
turk tårer bort der du dei ser,
og gjer det lyst der mørkt det er.

– Mikael Aksnes





LUKE 1

Del noe du er takknemlig for

Skriv eller tegn noe du er takknemlig for i livet ditt. Fortell det til en voksen eller venn og forklar hvorfor det betyr mye for deg.

Når du er ferdig, kan du henge lappene et synlig sted i huset. Da vil du bli minnet på hva du er takknemlige for, og vil sette enda mer pris på det du har delt.




Vi tenner det første lyset

Tenn lys! Et lys skal brenne for denne lille jord. Den blanke himmelstjerne, der vi og alle bor. Må alle dele håpet så gode ting kan skje. Må jord og himmel møtes. Et lys er tent for det.



Å praktisere takknemlighet er en effektiv måte å styrke psykisk og fysisk helse på. Les mer her <https://psykologisk.no/2024/02/a-praktisere-takknemlighet-er-en-effektiv-mate-a-styrke-psykisk-og-fysisk-helse-pa/>







LUKE 2




Snakk om den internasjonale dagen for avskaffelse av slaveri



I dag, 2. desember er det den internasjonale dagen for avskaffelse av slaveri. Dagen markeres for å engasjere verdenssamfunnet til å utrydde moderne former for slaveri, som menneskehandel, seksuell utnyttelse, barnearbeid, tvangsekteskap og tvangsrekruttering av barn til bruk i væpnet konflikt.



Snakk med en voksen om hva slaveri kan være. Dere kan også se på bærekraftsmål nr. 8. og spesielt delmål 8,7. Sett opp en liste over måter vi kan bekjempe slaveri på.



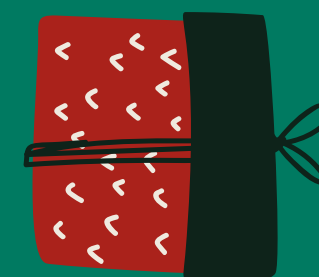


LUKE 3

Gi ergledensdag

I dag er det givergledens dag. Dette er en dag for å sette fokus på giverglede og engasjement for andre mennesker.

Konseptet er enkelt: Gi en gave eller av din tid, og oppmuntre andre til å gjøre det samme. Hvem kan du glede i dag? Sammen gjør vi verden til et bedre sted.

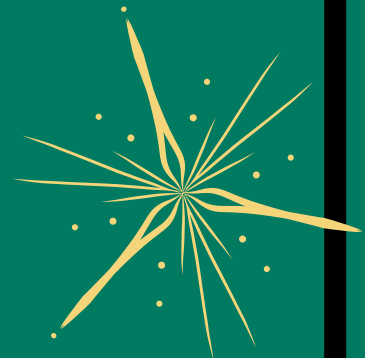
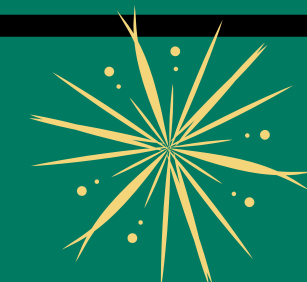
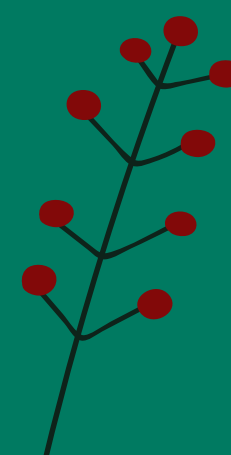
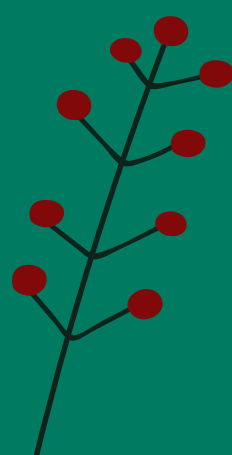
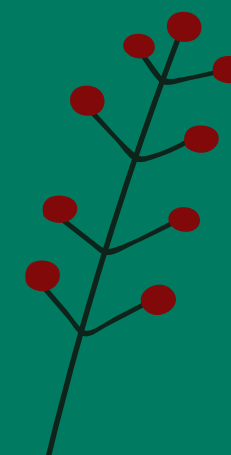
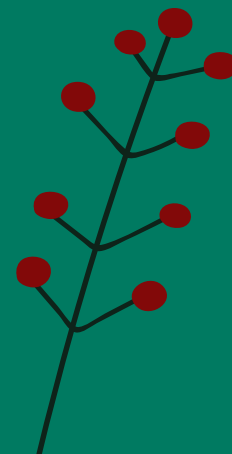
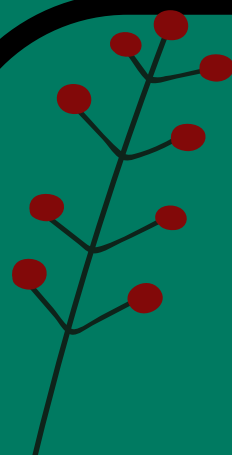




LUKE 4

GI ET SMIL

Det er ofte de små tingene som kan være med på å gjøre dagen bedre for andre. Det å motta et ordentlig smil fra en man kjenner eller ikke kjenner, kan virkelig lyse opp dagen. Dagens utfordring: Gi bort et skikkelig smil til minst tre personer!





LUKE 5

INTERNASJONAL DAG FOR FRIVILLIG ARBEID

Visste du at 61% av alle over 15 år har jobbet frivillig det siste året? At alle som jobber frivillig utgjør 142.000 årsverk? At frivillig arbeid bidrar med 78 milliarder kroner i verdiskapning i året? Frivillig arbeid er ikke bare viktig for Norge, det kan også være en glede for deg og de rund deg.

Snakk om hva frivillig arbeid er. Det kan være alt fra å lede barnearbeid til å være besøksvenn.

Hvordan kan du bidra med frivillig arbeid fremvover?





LUKE 6

PLUKK SØPPEL

En enkel måte å skape et bedre nabolag på, er å bruke noen minutter på å gjøre det fint. Ta på deg uteklær, ta med en pose og løp ut for å samle søppel i 15 minutter. Da får du både litt frisk luft og du gjør noe godt for nabolaget. Kanskje du også motiverer noen av naboene til å bidra?



LUKE 7

HVA LIKER DU MED DE RUNDT DEG ?

Sett deg ned sammen med venner eller familie. Fortell hverandre hva dere setter pris på med de andre. Prøv å komme på flere ting. Lag en tegning med hvert navn. På tegningen kan dere skrive ned det som blir sagt.





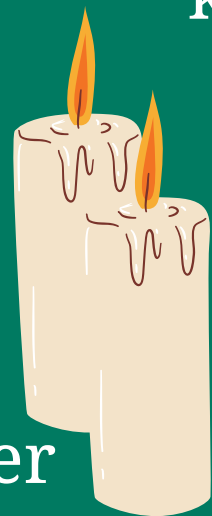
LUKE 8

OPPRETT EN DIGITAL BØSSE



Vi tenner det andre lyset

To lys skal skinne
for kjærlighet og tro
For dem som viser omsorg
og alltid bygger bro.
Må fanger få sin frihet
og flyktninger et hjem.
Tenn lys for dem som gråter
og dem som trøster dem



Opprett en digital bøsse for ADRA på minaksjon.no Fortell andre hva du skal gjøre for å samle inn penger. Det kan være alt fra at folk bare donerer til en god sak, eller at du skal opptre på en julekonsert hvis du samler inn et bestemt beløp. Bruk kreativiteten og kom opp med et kult konsept.





LUKE 9

GLEDE EN LÆRER

Det er en stor og viktig oppgave å være lærer. De voksne hjemme kan kanskje fortelle om sine lærere fra da de gikk på skolen? I dagens oppgave skal dere finne på noe som kan glede en eller flere lærere. Om du vil si noe fint til læreren din, lage et kort, bake en kake eller på annen måte glede læreren din er opp til deg.

Visste du forresten at det på verdensbasis mangler 44. millioner lærere? Og at den gjennomsnittlige klassestørrelsen i Sør- Sudan er på over 100 elever pr. lærer?

ADRA Norge jobber med å utdanne lærere i de landene vi har prosjekter. Det er en svært viktig oppgave.





LUKE 10

DEN INTERNASJONALE DAGEN FOR MENNESKERETTIGHETER

I dag er den internasjonale dagen for menneskerettigheter. Snakk med noen om hva menneskerettighetene er, hvorfor vi har dem og hvorfor de er viktige.

Hvis du ønsker å se på menneskerettighetene så har [Amnesty en forenklet liste](#) du kan bruke.









LUKE 11



SEND EN OPPMUNTRENDE MELDING

I dagens luke skal du sende en oppmuntrende melding til en du kanskje ikke har snakket med på en stund. Det kan være en venn, en tidligere nabo eller kanskje besteforeldre?
Skriv en hyggelig melding, hvor du skriver hva du liker med personen, hvorfor personen gjør deg glad og hva denne personen betyr for deg.





LUKE 12

PAPIRFLYKONKURRANSE

Hvem lager det beste papirflyet?
Avhold en uhøytidelig konkurranse og kår en
Vinner innen ulike kategorier, for eksempel:

- Det fineste flyet
- Det som flyr lengst
- Det som tar flest loops



LUKE 13



HVA ER GLEDE?



I dag oppfordrer vi deg til å snakke om hva glede egentlig er. Bruk to minutter på denne filmen og snakk med noen om det som blir sagt. Til slutt lag en liste på fem ting som gjør deg glad



Happiness is not something ready made. It comes from your own actions.»
– Dalai Lama





LUKE 14

TEKSTER I BIBELEN OM GLEDE

Bibelen er full av spennende fortellinger og visdomsord. Les disse tre tekstene om glede:

2 korinterbrev 9,7

Apostlenes gjerninger 20, 35

Ordspråkene 11, 25

Hvordan kan disse tekstene oppmuntre oss til å spre glede?
Lag en tegning fra ett av versene og skriv verset på tegningen.





LUKE 15

BAKEDAG

Dagens oppgave er å bake til jul. Hva med å lage et par gaveposer med det du lager? Disse kan du gi til en nabo eller noen andre som kanskje trenger en oppmuntring.

Vi tenner det tredje lyset

Tenn lys Tre lys skal flamme for alle som må sloss
For rettferd og for frihet. De trenger hjelp av oss
Må ingen miste motet før alle folk er ett
Tenn lys for dem som kjemper for frihet og for rett





LUKE 16

JULESANGER

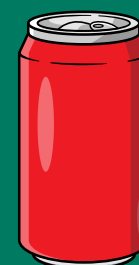
Julesanger er en viktig tradisjon i julen. I dagens oppgave skal du høre på din favorittsang. Fortell gjerne hvorfor dette er din favorittsang til noen andre. Spør om noen andre også vil dele sin sang med deg.

LUKE 17



PANTEINNSAMLING

De aller fleste har en eller flere poser hjemme med panteflasker. Se hvor mange du får tak i. Hvis du sier at du skal donere pengene til ADRA, er det kanskje flere som har lyst til å gi bort panten sin? Spør naboer og bekjente i nærområdet.





LUKE 18

FÅ NOEN TIL Å LE

Dagens oppgave er å få noen til å le. Fortell en vits, en morsom historie eller gjør noen grimaser. Hvor mange klarer du å få til å le? Veientilhelse.no nevner 5 gode grunner til at vi bør le mer. Kan du komme på flere?

1. Det styrker immunforsvaret
2. Det stimulerer organene dine positivt
3. Forbedrer hukommelsen
4. Det hjelper mot stress
5. Du blir mer positiv



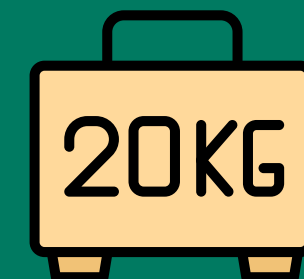


LUKE 19

VANNETS VERDI

Hvorfor er det så viktig med rent vann? Lag en enkel lek der dere må hente "vann" (for eksempel i små bøtter). Visste du at det er mange barn i verden som må gå opp mot 25 km om dagen, bare for å få tak i rent drikkevann? Eller at de bærer vandunkene på hodet, og at de kan veie mellom 20-30 kg? Prøv selv, å gå noen runder i stua med 20 kg på hodet ditt, så skjønner du fort hvor imponerende det er.

Du kan lese mer om [vann og bærekraftsmål nr 6 her](#)





LUKE 20

#ALLEBARNIALLELANDPÅSKOLEN

Mange ungdommer drømmer om å få en jobb der de kan tjene nok penger til å betale utgifter og ha litt ekstra. Mange får ikke jobb fordi de ikke har skolegang. Gratis utdanning er en rettighet for alle, men fremdeles er det 1 av 5 barn i verden som ikke går på skole. Det er enda flere som ikke lærer noe selv om de går på skolen.

Kan du tenke deg hvorfor barna ikke lærer nok på skolen?

Noen får ikke gå på skolen fordi landet er i krig og krise. Noen får ikke gå på skolen fordi de har en funksjonsnedsettelse. Noen får ikke gå på skolen fordi de lever i et av verdens fattigste land eller fordi de tilhører den fattigste delen av befolkningen. Noen får ikke gå på skolen fordi de tilhører en minoritetsbefolkning. Noen får ikke gå på skole fordi det ikke finnes lærere der. ADRA bygger skoler og jobber for at lærere skal ha mer kunnskap for å være gode lærere.

Hvilke yrker og håndverk vet du om?

Hva slags materialer og redskap trenges for å kunne gjøre jobben?

Hva slags utdanning må man ha for å få en slik jobb?



LUKE 21

Ut på tur, aldri sur

Dagens oppgave er å komme seg ut på tur eller skitur. Pakk noe godt i sekken og kom deg av gårde.

Å gå tur i naturen

- Reduserer stress
- Er positivt for hjernehelsen
- Forebyggende mot psykisk sykdom
- Hjelper mot angst og depresjon
- Økt fysisk aktivitet som igjen har mange positive fordeler for
 - Blodtrykk
 - Hjerte og karsykdommer
 - Skjeletthelse
 - Livskvalitet
 - Mental helse



LET'S GO

ADVENTURE





LUKE 22

Tenn lys for fred

Snakk med noen om viktigheten av fred i verden. Tenk på barn som lever i krig og konflikt, og tenn et lys for dem.

- 450 millioner barn lever i et konfliktområdet
- Barn i konfliktområde mister ofte skolegang
- over 100 millioner mennesker er på flukt på grunn av krig
- Mange steder i verden blir barn brukt som soldater

Vi tenner det fjerde lyset

Tenn lys

Nå stråler alle

de fire lys for ham

Som elsker alt som lever,
hver løve og hvert lam.

Tenn lys for himmelkongen
som gjeterflokken så

Nå møtes jord og himmel
i barnet lagt på strå.





LUKE 23

23 MINUTTER MED HJELP

Lille julaften er en av de mest hektiske og stressende dagene i året. Derfor er dagens oppgave å hjelpe noen i minimum 23 minutter. Kanskje naboen trenger noen til å bære inn matvarene eller en venn trenger hjelp til julegavehandelen?



LUKE 24

TAKKNEMLIGHET

Denne kalenderen slutter på samme måte som den begynte.

Tenk over hva du kan være takknemlig for i dag.

Vi i ADRA håper denne kalenderen har vært med på å skape glede, mestring, smil og engasjement denne førjulstiden. Takk for at du har gjennomført og takk for at du ønsker å være med på å skape en forskjell i verden her vi bor.

God jul!

Hilsen ADRA

p.s. DU er også ADRA!