



Tomtebana för barn

- 12 roliga och lärorika stationer



1 Avslappning: Tomtarnas andningspaus

Instruktion: Lär barnen tomtarnas "magiska andning". Sitt på golvet tillsammans, blunda och andas in genom näsan medan ni räknar till tre. Blås sedan ut som om ni blåser ut ett ljus.

Material: Ett låtsasljus, tomteluvor.



2 Problemlösning: Tomtarnas kluriga station



Instruktioner: Ge barnen en enkel uppgift att lösa, till exempel ett pussel eller att hitta tomtarnas "försvunna paket" med hjälp av ledtrådar. Uppmuntra dem att samarbeta för att lösa problemet.

Material: Ett litet pussel eller en uppsättning ledtrådar som leder till en gömd sak

3 Känslöövning: Tomtarnas känslospegel

Instruktioner: Placera en "spegel" (eller bara låtsas) och låt barnen härma olika känslor, som glädje, ilska eller förvåning. Diskutera tillsammans: Hur ser vi ut när vi är glada? Vad gör oss arga? Hur kan vi hjälpa en vän som är ledsen? Uppmuntra barnen att uttrycka sina tankar fritt.

Material: En riktig spegel eller bara en ram som får fungera som låtsasspegel. Eventuellt bilder på ansiktsuttryck som visar olika känslor.



4 Vänskapsövning: Tomteparens uppdrag

Instruktioner: Dela upp barnen i par och ge varje tomtepar en samarbetsuppgift, som att bygga ett torn av klossar, lösa en enkel gåta, eller bära en "julklapp" (en liten boll eller paket) tillsammans utan att tappa den. Diskutera efteråt hur de hjälpt varandra och vad som gjorde samarbetet framgångsrikt.

Material: Klossar, små föremål att bära tillsammans, eller enkla uppdrag skrivna på kort.



5 Stödnätverk: Tomtarnas vänkrets

Instruktioner: Be barnen ställa sig i en cirkel. Förklara att tomtar alltid hjälper varandra, och att vi alla behöver stöd ibland. Ge barnen ett garnnystan och låt dem kasta det till varandra, samtidigt som de säger något snällt eller nämner en person som stödjer dem (t.ex. "Min vän hjälper mig att skratta"). Garnet bildar till slut ett "vänskapsnät." Prata om hur alla är en del av ett stödnätverk.

Material: Ett garnnystan och eventuellt tomteluvor.





6 Tacksamhet: Tomtens tackträd



Instruktioner: Låt barnen skriva eller rita något de är tacksamma för på små papperslappar. Dessa fästs sedan på ett "tackträd" (till exempel en gren eller pappersritad trädform på väggen). Prata om hur tomtar uppskattar det de har och visar tacksamhet för små och stora saker i livet.

Material: Små papperslappar, pennor och ett "träd" (en gren, en affisch med ett träd, eller liknande).



7 Belöna sig själv: Tomtepokal

Instruktion: Be barnen att tänka på något de har lyckats med eller är stolta över. Därefter kan varje barn skapa sin egen "tomtepokal" av papper eller rita den. Till slut kan barnen dela med sig av sina framgångar till gruppen om de vill och visa hur en duktig tomte belönar sig själv.

Material: Kartong, färgpennor, lim och saxar.



8 Rörelse: Tomtens balansgång

Instruktion: Balansera tillsammans på tomtarnas "stig" genom att hoppa och balansera med hjälp av käppar, hula-hoops eller liknande. Utmana barnen att hålla balansen medan de rör sig över banorna!

Material: Käppar, hula-hoops eller målartejp för att skapa banor på marken



9 Tomteverkstad: kreativt handarbete

Instruktion: Ge barnen en liten pappersbit eller kartong för att skapa en liten julklapp till sin tomte, som kan vara ett julkort, en enkel pappersdekoration eller en liten konstverk.

Material: Kartong, lim, glitter, klistermärken, pennor och små dekorationer.



10. Sensorisk bana: Känselstation

Instruktion: Låt barnen känna på tomtarnas presenter som ligger i en påse. De ska gissa vad som finns inuti genom att känna på dem utan att titta.

Material: Tygpåsar och kända föremål som t.ex. en boll, en sten eller en mjuk leksak.



11. Tomtegympa: Rörelsestation

Låt barnen hoppa och stretcha på ett roligt sätt, som tomtar. T.ex. hoppa som ett ren och sträck ut som ett julklappssnöre. Fokusera på att använda kroppen på ett lekfullt sätt och främja fysisk aktivitet genom kreativ rörelse.

Material: Tillräckligt med utrymme för att röra sig och leka.



12 Samarbetsövning: Transportera julklapp

Låt barnen samarbeta för att transportera en julklapp genom att ta sig över eller runt hinder, utan att använda händerna. Detta kan inkludera att lyfta eller rulla paketet medan de navigerar genom en hinderbana. Fokusera på samarbete, balans och problemlösning.

Material: Ett litet paket och hinder (t.ex. bänkar, kuddar) för att skapa en rolig och utmanande bana.

