Min kalender med snälla gärningar

3–5 år

Namn _____

1  Säg tack	2  Hjälp till att duka	3  Vattna blommorna	4  Dela en leksak	5  Baka pepparkakor och ge bort några	6  Rita till någon du tycker om
7  Plocka undan utan att någon ber dig	8  Para ihop strumporna	9  Ge någon en stor kram	10  Häng ut mat till fåglarna	11  Kläderna i tvättkorgen	12  Ring mor- och farföräldrar
13  Välj en leksak att ge bort	14  Bär in en matkasse	15  Torka av bordet	16  Sjung en sång för någon	17  Ställ skorna i rad	18  Ge någon ett glas vatten
19  Ett kort till en granne	20  Hjälp en vuxen att laga mat	21  Vinka hej till en granne	22  Håll upp dörren	23  Hjälp till att bädda	24  Hjälp till självmant
 Jokerkort Fullt upp i dag? Säg ett stort tack till någon.	 Jokerkort Fullt upp i dag? Säg ett stort tack till någon.	 Min egen idé	 Min egen idé	 Sätt upp sidan och färglägg siffran när du har gjort det.  Eller klipp ut korten och lägg ett i varje kuvert.	

Läs kortet på morgonen och gör det under dagen. Tacka barnet, inget godis behövs.





habibee.app

För vuxna: prova appen Habibee. Barnet tjänar honung på uppgifter och byter den mot belöningar.

Bilder: Fluent Emoji från Microsoft (MIT-licens)

Min kalender med snälla gärningar

Namn _____

6–8 år

1  Duka fram och duka av	2  Ge någon en komplimang	3  Töm diskmaskinen	4  Läs en saga för någon	5  Gör ett kort till någon	6  Hjälp till att laga mat
7  Sortera återvinningen	8  Göm en snäll lapp	9  Packa upp matvarorna	10  Hjälp ett syskon eller en kompis	11  Vattna blommorna	12  Ring mor- och farföräldrar
13  Sortera leksaker att ge bort	14  Vik tvätten	15  Låt någon annan välja lek	16  Tacka en lärare eller tränare	17  Fyll på fågelautomaten	18  Mata husdjuret
19  Baka något till en granne	20  Rita till någon som är ensam	21  Lär någon en lek	22  Ställ undan allas skor och jackor	23  Hjälp till självmant	24  En fin sak om var och en
 Jokerkort Fullt upp i dag? Säg ett stort tack till någon.	 Jokerkort Fullt upp i dag? Säg ett stort tack till någon.	 Min egen idé	 Min egen idé	 Sätt upp sidan och färglägg siffran när du har gjort det.  Eller klipp ut korten och lägg ett i varje kuvert.	

Läs kortet på morgonen och gör det under dagen. Tacka barnet, inget godis behövs.



habibee.app
För vuxna: prova appen Habibee. Barnet tjänar honung på uppgifter och byter den mot belöningar.
Bilder: Fluent Emoji från Microsoft (MIT-licens)

Min kalender med snälla gärningar

Namn _____

9–12 år

1  Fyll eller töm diskmaskinen	2  Beröm någons ansträngning	3  Gå ut med sopor och återvinning	4  Hjälp ett yngre barn att läsa	5  Laga middag till familjen	6  Skriv ett brev till en släkting
7  Diska	8  Full uppmärksamhet, mobilen undan	9  Vik och lägg in tvätten	10  Gå ut eller lek med husdjuret	11  Skriv ett tackkort till en lärare	12  Baka något till en granne
13  Kläder och leksaker att skänka	14  Byt lakan i din säng	15  Gör frukost till någon	16  Spela spel med ett yngre barn	17  Hjälp till självmant	18  Ring en släkting
19  Skotta eller kratta åt en granne	20  Mat till en matinsamling	21  Lär någon något du kan	22  Gör rent handfatet	23  En glad spellista till någon	24  Fem snälla saker som hänt dig
 **Jokerkort** Fullt upp i dag? Säg ett stort tack till någon.	 **Jokerkort** Fullt upp i dag? Säg ett stort tack till någon.	 **Min egen idé** _____ _____	 **Min egen idé** _____ _____	 Sätt upp sidan och färglägg siffran när du har gjort det.  Eller klipp ut korten och lägg ett i varje kuvert.	

Läs kortet på morgonen och gör det under dagen. Tacka barnet, inget godis behövs.



habibee.app

För vuxna: prova appen Habibee. Barnet tjänar honung på uppgifter och byter den mot belöningar.

Bilder: Fluent Emoji från Microsoft (MIT-licens)