

SUNTPRATS JULKALENDER

1

Fika ihop med någon/några och lämna mobilerna i ett annat rum.



2

Gör ett kul quiz om sociala medier!



3

Titta på en julig film med någon du tycker om. Kanske en film du gillade när du var liten?

4

Tänk en stund på ordet integritet - vad betyder det för dig?

5

Hur skulle du önska att ditt liv ser ut om 10 år? Skriv en önskelista, och dröm stort!

6

Gör något som får dig att må riktigt bra idag. T.ex. ta en promenad, spela ett instrument, ring mormor.



7

Är du orolig att du eller någon du känner dricker för mycket så här i jultider? Fyll i ett test om alkoholvanor och få hjälp med dina funderingar.



8

Tänk på en vana du har som du gärna skulle vilja ändra på. Finns det något du kan göra redan idag för att påbörja den förändringen?

9

Gör ett julgranspynt i form av en karaktär från spelvärlden.



10

Försök att inte titta på telefonen när du är ute och går idag. Se folk i ögonen istället!



11

Fråga en kompis hur hen mår idag.



12

Fixa en julklapp åt en tween (9-12 åring).



13

Överraska en granne eller någon du bor med genom att fixa ett luciafika.



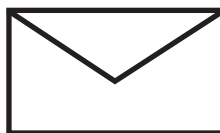
14

Läs eller lyssna på den här dikten. Kanske blir du sugen på att skriva något du med? Håll det för dig själv, visa för en vän eller dela dina tankar med Suntptrat, suntptrat@gmail.com



15

Skriv ett kärleksbrev till dig själv. Två rader eller 20, du väljer!



16

Titta på en film från Suntptrat som du tycker verkar spännande.



17

Sätt på valfri jullåt i högtalare eller hörlurar och digga loss bäst du kan!



18

Hitta ett nytt favoritspel till juledigheten.



19

Tänk på två bra saker som du har lärt dig av någon som är yngre än du.



20

Gör en god julig alkoholfri drink.



21

Följer du någon på sociala medier som du hade mått bättre av att inte följa? Avfölj!



22

Skriv ner två egenskaper som du uppskattar hos dig själv och lägg lappen under huvudkudden i natt.

23

Följer du någon på sociala medier som inspirerar dig? Skicka en peppande kommentar!



24

Tänk på två personer som du är stolt över. Säg eller skriv det till dem och passa på att önska God Jul!

