

# Julekalender

med Blue-Bot

## PROGRAMMERING, AKTIVITETER & BEVEGELSE

Programmer Blue-Bot til å bevege seg rundt fra luke til luke i vår Juleby og gjør de ulike aktivitetene som tilhører de ulike lukene.

Nedenfor finner dere 24 oppgaver og aktiviteter. Lykke til!

Tips: Roboten kan plasseres hvor som helst på kartet, eller den kan starte fra samme sted for hver kalenderdag og oppgave.

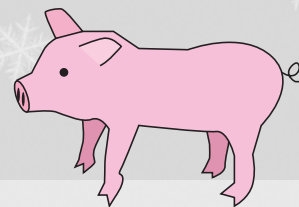


*Utfordre barna til å programmere meg gjennom hele byen!*



## 1. Programmer Blue-Bot til å gå til grisen i gjørmehullet

Griser elsker å rulle seg i gjørmel for å kjøle seg ned.  
Kan dere kjøre fra den ene siden av rommet til den andre? Uten å kjøre på hverandre.



## 2. Programmer Blue-Bot til å gå til Mettes gavebutikk

Det er tid for klappeleken Raketten!  
Alle begynner å klappe langsomt i hendene samtidig som overkroppen og armene svinger fra side til side.  
Klapp stadig fortere samtidig som dere begynner å trampe med føttene.  
Hold hånden foran munnen og lag en lyd lik en rakett som starter.  
Leken avsluttes med at alle slenger armene i været, hopper og lager lyder som en rakett som tar av fra bakken.



## 3. Programmer Blue-Bot til å gå til katten utenfor det røde huset

Katter skyter rygg. Det gjør de ofte når de føler seg truet.  
Gjør yogaøvelsen «katt/ku». Stå på alle fire. Plasser hendene en skulderbredde fra hverandre, spre fingrene og legg hele håndflaten mot gulvet. Plasser knærne og føttene en hoftebredde fra hverandre.  
Pust inn – arbeid dere gjennom ryggvirvel for ryggvirvel. Stilling: som en katt som skyter rygg.  
Pust ut – arbeid dere gjennom ryggvirvel for ryggvirvel, slipp ned magen og skyv brystet frem. La til slutt hodet følge med – løft gjerne blikket oppover. Stilling: som en ku som rauter.



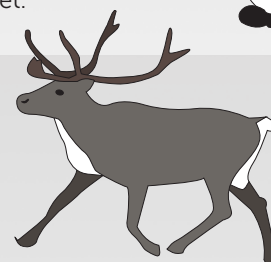
## 4. Programmer Blue-Bot til å gå til den lille snømannen

Ordet **snømann** består av sju bokstaver. Kan dere lage ordet med kroppene deres?  
Hvor mange barn trengs det for å lage en Ø? Det er nok enklest om dere ligger på gulvet.



## 5. Programmer Blue-Bot til å gå til reinsdyrene i skogen

Et reinsdyr kan løpe med en fart på 60–80 km i timen. Det er fort det!  
Hvor fort kan dere løpe på alle fire? Del gruppen inn i stafettlag og løp på alle fire som reinsdyr.



## 6. Programmer Blue-Bot til å gå til den store eika

Visste dere at den eldste eika er 1000 år gammel? Nå er det deres tur til å vise hvor gamle dere er. Still dere på rekke med eldstemann sist og yngstemann først. Aktiviteten kan gjennomføres uten å snakke for å gjøre det ekstra vanskelig. Det er lov å gestikulere, gjette og peke.



## 7. Programmer Blue-Bot til å gå til julenissen på torget

Julenissen er basert på legender om **Nikolaus den hellige**, en gavmild mann som hjalp de fattige.

Lek at dere er statuer!

Lederen gir instruksjoner som «**fritt!**». Da kan alle bevege seg fritt i rommet.  
Eller «**statue!**». Da må alle fryse bevegelsene og stå stille som statuer. Gjenta.



## 8. På tide å kjøpe ny koffert?

### Programmer Blue-Bot til å gå til veskebutikken

Si «**pakk pappas kappsekk**» så fort og så mange ganger dere kan.  
Men dere må stå på ett ben!  
Bytt ben og gjør det på nytt.



## 9. Programmer Blue-Bot til å gå til bakeriet

Safran er verdens dyreste krydder og blir fremstilt av arrene i safrankrokus. Det trengs minst 100 000–150 000 krokus for å fremstille én kilo tørket safran, og krokusene må renses for hånd. Safran er giftig i store mengder. Men det trenger dere ikke tenke på om dere spiser en lussekatt eller fem! Småfuglene bør derimot ikke mates med safranboller, siden de små kroppene deres ikke tåler krydderet.

Nå kan dere massere hverandre. Gå sammen to og to og gi hverandre deilig ryggmassasje. Kanskje dere kan lage et massasjeeventyr samtidig? Husk alltid å spørre den som skal masseres, om det er ok at dere gjør det. Når dere får massasje, takker dere for massasjen.



## 10. Programmer Blue-Bot til å gå til sparkesyklene

De første syklene ble oppfunnet på 1800-tallet. De ble kalt **velosiped** eller **veltepetter**. Legg dere på ryggen og sykle med bena. 30 ganger. Slapp av. Gjenta tre ganger. Finn en partner og plasser føttene mot partnerens føtter. Sykle sammen 20 ganger. Gjenta.

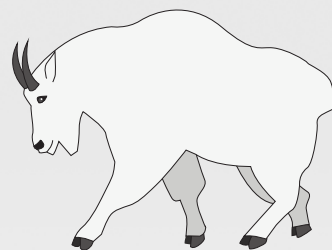


## 11. Programmer Blue-Bot til å gå til geitene på fjellet

Geita ble temmet for 10000–7000 år f.kr. Til Norge kom tamgeita i overgangen mellom steinalder og bronsealder 1500-1400 år f.kr. Geita er blant våre eldste husdyr og var et vanlig husdyr i Norden i eldre tid. Geiteyoga er populært i dag, og nå skal dere få teste ut en yogalek:

Speilet!

To og to sitter rett overfor hverandre og holder hendene i 5–10 cm avstand fra hverandre. Den ene begynner å bevege på hendene, mens den andre følger bevegelsen. Bytt etter et par minutter. En god konsentrasjons- og samarbeidsøvelse.



## 12. Programmer Blue-Bot til å gå til kattens hus

Mjau, sier katten. Hva sier de andre dyrene?

Leken Dyrememory!

To personer er spillere og går ut av rommet. Resten av gruppen går sammen to og to.

Hvert par blir enig om en dyrelyd.

Deretter legger alle i rommet seg ned på gulvet, som i et memoryspill. De to spillerne hentes inn.

Nå er det om å gjøre for spillerne å samle flest mulig par ved å gjette og sette sammen personer og deres felles dyrelyd hver sin gang. Når de sier navnet på en person, skal personen lage sin dyrelyd.

Når en av spillerne klarer å sette sammen et par, går paret til den respektive spilleren.

Spillerne kan gjette på to personer hver gang.



## 13. Programmer Blue-Bot til å gå til isgrotten

**Tjoarvekråjgge** er en kalksteinsgrotte i Sørfold kommune i Nordland, beliggende i Bonåsdaalen nord for Leirfjorden. Grotten ble oppdaget av grotteentusiaster i 1993. Ifølge oppmåling i 2018 måler den kartlagte delen av grotten 25 167 meter. Tjoarvekråjgge er med dette Nordens lengste grotte.

I dag skal dere slappe av i mørket. Slokk lyset i rommet. Det tar to minutter å gjøre hele øvelsen én gang.

1. Legg dere gjerne på ryggen på et myk matte/teppe eller finn en komfortabel sittestilling.  
Len dere tilbake om dere sitter. Lukk øynene om det føles behagelig.
2. Pust dypt et par ganger gjennom nesen og la magemusklene slappe av.
3. Spenn hele kroppen samtidig. Spenn kroppen fra tærne til ansiktet og løft hodet, bena og armene maks et par millimeter fra gulvet. Hold pusten.
4. Fortsett å spenne kroppen og holde pusten i 10–15 sekunder, eller lenger om det føles greit.
5. Pust ut og la kroppen synke mot gulvet. Bli liggende en stund til pusten er normal igjen.  
Kjenn at føttene faller litt til siden. Kjenn at hele kroppen slapper av.



## 14. Programmer Blue-Bot til å gå til den store scenen

Lek danseleken og spill gjerne noen fine julesanger.



## 15. Programmer Blue-Bot til å gå til den lille hunden

Hunden er menneskets eldste venn og stammer fra temmede ulver. Ulveflokker som oppholdt seg i nærheten av menneskenes boplasser og levde av matrestene deres, ble tammere for hver generasjon som gikk.

Leken hunden og kjøttbeinet!

Deltakerne sitter i en ring på gulvet. En av deltakerne er hund og ligger på gulvet inne i ringen med hendene for øynene. Foran hunden ligger det et kjøttbein. Lederen peker på en av deltakerne som smyger seg inn i ringen, henter kjøttbeinet og setter seg på plassen sin igjen. Deltakerne sier i kor: «**Alle hender bak på ryggen, nå må hunden våkne!**»

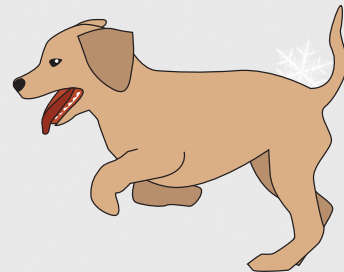
Hunden våkner, kryper frem til noen og sier: «**Voff!**»

Deltakeren rekker frem hendene sine.

Hunden fortsetter til nestemann og sier: «**Voff!**»

Dette gjentas til hunden finner kjøttbeinet. Den som har kjøttbeinet, blir nå hund.

Hvis deltakerne er litt eldre, kan hunden i stedet for å si «voff» peke på den han tror har kjøttbeinet.



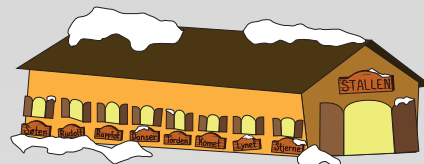
## 16. Programmer Blue-Bot til å gå til stallen

Dagens tamhester stammer fra villhesten. De første hestene ble trolig temmet for rundt 6000 år siden. Før i tiden ble hester først og fremst brukt som trekk- og ridedyr. Hester varierer kraftig i størrelse, fra 49 cm til 219 cm i mankehøyde. Er mankehøyden under 148 cm, regnes de som ponni.

Hester har veldig god hukommelse.

Nappe hale på hesten!

Dere kan dele dere inn i to lag eller leke individuelt. Fest hver deres «hestehale» i bukselinningen. Si «**klar, ferdig, gå!**» og prøv å ta hverandres haler! Den som beholder halen sin lengst, vinner leken! Pst! Prøv gjerne å gjennomføre leken på alle fire på et lite område!

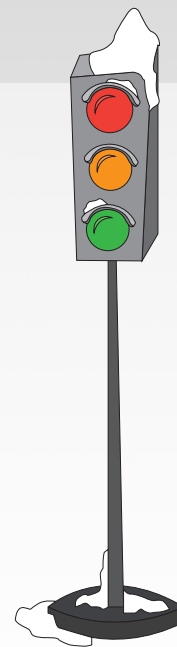


## 17. Programmer Blue-Bot til å gå til trafikklyset

Det første trafikklyset besto av en gasslampe med rødt og grønt glass i hver sin retning og ble betjent av en politikonstabel. Det ble satt opp 10. desember 1868 utenfor Storbritannias parlament i London. Gasslampen eksploderte en tid senere, og forsøket ble lagt på is helt frem til 1917. I 1912 fant den amerikanske politimannen Lester Wire i Salt Lake City opp verdens første rød-grønne elektriske trafikklys.

Én, to, tre – rødt lys!

Lek er morsomst når det er flere barn og gjerne voksne sammen. Leken går ut på at dere blir enige om hvem som skal «stå». Den utvalgte deltakeren stiller seg med ryggen mot de andre. De andre deltakerne stiller seg på linje et stykke unna. Hvor lang avstanden skal være, er valgfritt. I denne leken er det om å gjøre å komme seg usett bort til den som «står». Deltakeren som «står», snur ryggen til de andre og teller høyt «**én, to, tre – rødt lys!**». Mens den som «står» teller, går, løper, hopper eller kryper de andre mot ham/henne. Når den som «står» roper «**rødt lys**» og snur seg, må de andre deltakerne stå musestille. De som rører seg, må gå tilbake til start igjen. Dette gjentas til noen klarer å komme seg bort til den som «står», og klapper ham/henne på ryggen. Dermed er omgangen over. Den som kom først frem, blir nå den som «står», og leken begynner på nytt.



## 18. Programmer Blue-Bot til å gå til solen

Solen er ca. 4,5 milliarder år gammel. I likhet med andre stjerner består den av gass. Massen består av 70,6 % hydrogen og 27,4 % helium. En voldsom tyngdekraft holder massen sammen og skaper et enormt trykk og ekstreme temperaturer på 15 millioner grader celsius i solens kjerne.

En deltaker blir valgt ut til å være «is» og skal «ta» de andre. Når noen blir tatt, fryser de til is og blir stående med armene rett ut. De andre deltakerne kan smelte isen ved å være en «sol» som kryper under armen/armene, slik at den som er frosset blir fri igjen.



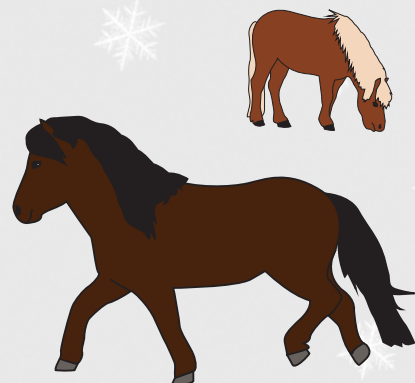
## 19. Programmer Blue-Bot til å gå til hestene på jordet

At hestesko bringer lykke, har sine røtter i gammel folketro om at jern hadde en spesiell evne til å holde onde makter borte. Fordi hesten tradisjonelt ble skodd med sju spiker og sju ble regnet som det helligste tallet, ble hesteskoen allerede tidlig forbundet med hell og lykke.

Sko hesten!

Ta frem to stoler med fire ben, åtte plastkopper og to øyebind.

Leken gjennomføres krypende på gulvet. Stolene forestiller hester og stilles midt mot hverandre. Plastkoppene forestiller hestesko som skal settes på bena. To deltakere får bind for øynene, og koppene plasseres ut på gulvet mellom stolbenene. Den som først klarer å få tak i fire «sko» og setter dem på sin egen «hest», har vunnet.

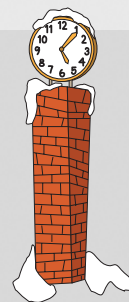


## 20. Programmer Blue-Bot til å gå til klokken

Den aller første klokken var soluret, som ble oppfunnet for rundt 5000 år siden. De første mekaniske urene hadde bare timeviser. Det eneste man kunne stille klokken etter, var solen, så tiden gjaldt bare akkurat der man befant seg.

TIKK TAKK!

Gjem et kjøkkenur eller en klokke som tikker når den er trukket opp i et rom eller utendørs. Det er om å gjøre for deltakerne å finne klokken før den ringer.



## 21. Programmer Blue-Bot til å gå til banken

Penger er papirlapper og metallbiter som har en verdi mennesker har bestemt. De gjør det enklere å handle. Hvis vi bare hadde byttet ting med hverandre, ville det ikke alltid vært rettferdig. Penger er dessuten lettere å spare enn for eksempel fisk og grønnsaker. Med betalingskort flyttes penger elektronisk via datanettverk. Da er pengene bare synlige som tall på kontoutskriften.

Telle på rams – øve på tall!

Øve på forskjellige tall, «tallhopp» eller gangetabellen. Barna teller på rams fra 1, 2, 3 fremover eller bakover. Større barn kan øve på gangetabellen, for eksempel 2-gangen ... 2, 4, 6 ... eller 5-gangen ... 5, 10, 15 ...

Alle deltakerne reiser seg. En av deltakerne starter reglen og sier «sitt» tall, setter seg og lar turen gå videre til nestemann. Denne deltakeren gjør det samme som den forrige. Bestem på forhånd hva dere skal bruke i reglen (gangetabell, partall, oddetall), slik at alle vet hva de skal si.



## 22. Programmer Blue-Bot til å gå til politistasjonen

Politiet samarbeider med skoler, kommuner, bedrifter, foreninger og myndigheter for å forebygge kriminalitet og skape trygghet. Når noen begår et lovbrudd skal politiet gripe inn. Politiet etterforsker også lovbrudd. Politiet er dessuten den myndigheten som utsteder pass.

Morderen!

Dette er ikke så blodig som det høres ut.

I denne leken må dere være en ganske stor gruppe. Lederen fordeler rollene og styrer leken. Ellers trenger dere ikke noe utstyr eller forberedelser. Alle stiller seg med ansiktet mot veggen. Lederen går deretter rundt og prikker alle på ryggen, og fordeler på den måten de ulike rollene. Får man tre prikk, er man morderen. Får man to prikk, er man detektiv. Alle de andre får ett prikk og er mulige ofre. Det er selvfølgelig topphemmelig hvilken rolle hver deltaker har fått!

Når rollene er fordelt, begynner alle å gå rundt i rommet. Foreløpig er det ingen som vet hvem som er detektiv eller hvem som er morder. Morderen slår til ved å blunke to ganger til offeret sitt. Offeret tar to skritt og faller sammen på gulvet med et skrik. Hvis morderen blunker til den som er detektiv, blir han straks avslørt. Men ellers er det altså detektivens vanskelige oppgave å finne ut hvem som er morderen.

OBS! Det er ikke lov å snakke mens leken pågår!



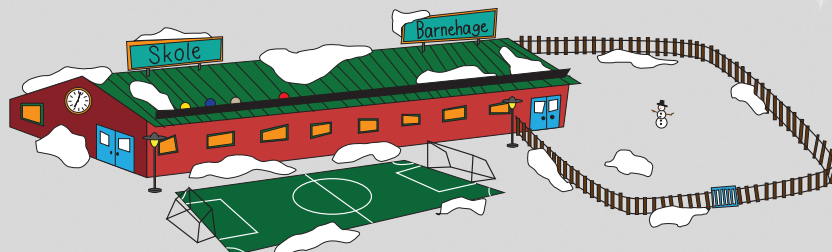
## 23. Programmer Blue-Bot til å gå til skolen

Alle barn har rett til skolegang! Ordet «skole» kommer fra det greske ordet σχολή (scholē), som betyr «fritid/hvile». Skole var et sted for dem som hadde fått fri, hvile – i motsetning til arbeid. Dette fordi barn måtte arbeide før i tiden, og i noen land må de det fortsatt.

Bytte navn-leken!

Alle deltakerne går rundt og håndhilser på hverandre og sier navnet sitt. For eksempel «jeg heter Helene», «jeg heter Stian». Idet man håndhilser, bytter man også navn. Helene heter nå Stian og sier det nye navnet sitt til nestemann hun håndhilser på. Så hvis Helene (som nå heter Stian en liten stund) håndhilser på Jonas, så heter hun Jonas, og Jonas heter Stian.

I denne leken er det om å gjøre å få tilbake sitt eget navn. Når man får tilbake navnet sitt, setter man seg ned.



## 24. Programmer Blue-Bot til å gå til julenissens hus (huset med nisselue)

Mimelek!

Vanskelighetsgraden på denne leken kan varieres. Deltakerne kan for eksempel tegne et dyr de skal mime, og de andre må gjette. Eller de kan mime et helt uttrykk. For eksempel «nissen får skjegget i postkassa»

