**RAMPENISSEN - TIPS TIL AKTIVITETER**

1. Lag et paradis på gulvet av maskeringstape, tråd eller annet og
bruk det i løpet av dagen – Dette gir fysisk aktivitet og lek
2. Blås opp en ballong og la to og to spille ballongtennis – Her kan også de voksne delta. Rydd unna litt møbler og ta dere ut – Om du vil øke vanskelighetsgraden lag racketer av det du har i huset. F.eks plast tallerker eller annet. Hvis ikke bruker du bare hendene. Om du har ordentlige racketer i huset kan dere jo bruke dem også.
3. Lag et ark med matematikkstykker ut i fra barnets alder. På siden matematikk.org <https://www.matematikk.org/> finnes mange ulike typer matematikkstykker og ting er lagt opp for hjemmeundervisning
4. Velg en rampestrek eller flere fra eget ark med tips til rampestreker – Dette er rampestreker rampenissen vanligvis gjør i desember, men han kan helt sikkert gjøre et unntak og gjøre en rampestrek eller to i mars også
5. La rampenissen overta rollen som «tannfe»
6. La rampenissen overta rollen som «ole lukkøye»
7. Gjør et eksperiment med barna. Her på denne siden finner du forslag til mange ulike eksperimenter du kan gjøre sammen med barna : <https://www.klikk.no/foreldre/barn/aktiviteter-for-barn/eksperimenter-for-barn-2549546>
8. Gi barna en utfordring og la dem lære seg gangetabellen på en måned. Ha «prøve» etter at de har øvd på den i en måned
9. La barna lære seg klokken i løpet av en viss tid du velger. Øv hver dag og ha «prøve» der de kan vise hva de har lært
10. Lag en matrett sammen med barna. Baking, matlaging er viktig kunnskap å få med seg på veien og nå har du en ypperlig mulighet for å lære deg ting fra kjøkkenet som de kanskje ikke ellers ville lært på et skolekjøkken
11. Lær de større barna praktiske ting. Legg inn kunnskap om det å skulle flytte for seg selv, lage et budsjett, hva koster det å kjøpe et hus, hvor mye må jeg spare, hva tjener jeg med å jobbe, hva er skatt, er det gratis å ligge på sykehus i Norge ? Du kan nå tilføre barn/unge kunnskap om livet som de kanskje ikke ellers ville lært seg. Be dem Google ulike temaer og skrive en tekst om det de finner ut om de ulike temaene du presenterer for dem/gir dem oppgave om hver dag
12. Ha kastekonkurranse. Ha noen baller eller kosedyr eller annet som er trygt å sikte med / kaste opp i en kasse/plastkurv osv. Lag poengsystemer og vinneren får en liten premie
13. Ha spillkveld. Finn frem fysiske spill som barna har lyst å spille og spill sammen med dem eller la dem spille sammen. Legg bort mobilen
14. La en Kahoot. Man kan lage hvilken som helst kahoot på <https://kahoot.com/> Det kan være fagspørsmål, spørsmål om familien, nærområdet, tema som musikk. Sett de større barna i gang med å lage kahoot som alle skal være med å delta i og vis på TV-skjermen slik at alle kan delta med hver sin telefon. Kahoot er også helt supert om man vil ha kahoot for hele familier som ikke kan sees nå i disse tider, sammen med venner man ikke får se, familier som ikke kan møtes. Lag en kahoot og konkurrer sammen. Det er mye moro. Barn langt ned i alder får til å lage en egen kahoot og det kan bli mye latter og konkurranse ut av hvem som vet hva om hverandre f.eks
15. Rampenissen gir de yngre barna i oppdrag å lære å knyte skolissen
16. Oppdrag om å rydde rommet
17. Oppdrag om å rydde bort leker som man ikke bruker lenger, kan gis bort, selges slik at de kan kjøpe noe annet de heller vil ha for pengene
Sørg bare for at kjøp og salg foregår sikkert nå når vi er i korona tidene. Les tips på Finn.no som de har lagt ut for sikkert kjøp og salg nå i disse tider
18. Ta frem vår/sommer leker utendørs om du bor slik at dere kan leke utenfor huset uten å «bryte» noen korona regler
19. Invester i den trampolinen eller airtrackeren som ungene har ønsket seg lenge om det er mulig. Har du tenkt på det og har mulighet til det, er tiden inne for det nå. De kan fint være utenfor huset å drive med fysisk aktivitet så lenge de ikke er sammen med andre barn
20. Gjem lørdagsgodteriet og lag en rebus eller annet som gjør at de må lete etter godteriet
21. Ta en tur i skog og mark som ligger i nærheten av dere. Gå helst hjemmefra (uten å bryte koronareglene) Ta med niste og finn på noe kjekt i skogen, på fjellet eller nærmeste sted som ikke har så mye besøk
22. Bygg en hjemmelaget drage sammen med barna og gå utenfor huset en vindfull dag og se om dere får den til å fly
23. Server melk med konditorfarge til frokost. Rampenissen liker godt å servere blå/rød/rosa melk til barna
24. Gi barna i oppdrag å tegne noe spesielt
25. Gi barna i oppdrag å farge en tegning fra en bok de har eller en tegning du printer ut fra Google
26. Lage filmkveld – La barna bli enig om hvilken film de vil se, pop popcorn og la det være belønning for en dag med hjemmeskole eller hjemmesitting
27. Overnatte i stuen på madrasser – hele familien eller bare barna
28. Lage hytte under kjøkkenbordet eller spisebordet
29. Lag en videohilsen til noen eller flere i familien som man ikke får truffet
Ring noen som det er lenge siden dere har pratet med eller som dere vet sitter alene
30. Lag en danseoppvisning – sang – eller annet som barna vil opptre med og sende til besteforeldre eller andre familie og venner
31. Lese en bok på en viss tid
32. Les bok sammen med barna – gjerne høytlesning og gjerne i hytten under spisebordet
33. Samle alle bamser fra rommet i sengen som kan passe på barna når de skal sove
34. Rydde i klærne, hva passer, hva passer ikke, hva bruker jeg, hva bruker jeg ikke. Kan noen arve klær / sko som jeg ikke bruker lenger. Kan jeg gi dem til UFF, Frelsesarmeen e.l ?
35. Lag påskepynten ferdig nå – Et Googlesøk gav denne linken med tips til alt mulig dere kan lage : <https://www.google.com/search?q=lag+p%C3%A5skepynt+med+barn&safe=strict&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjN67rD07LoAhWXHHcKHTl9CXAQ_AUoAXoECAsQAw&biw=1920&bih=969>
36. Lag et dukketeater og spill for de voksne – evt film og send til besteforeldre eller annen familie/venner. Figurer til dukketeater kan du finne tips til her : <https://www.plusstid.no/familiens-fritid/inneaktiviteter/hjemmelaget-dukketeater>
37. Snekre sammen med små og store barn – Tips til ting du kan lage finner du her : <https://www.plusstid.no/familiens-fritid/uteaktiviteter/snekring-med-de-yngste-fem-morsomme-ting-de-kan-lage-selv>
38. Lag en adjektivhistorie. Det vil si at du som voksen eller barna lager en historie hvor de lager «huller» i historien hvor alle i familien skal komme med forslag til adjektiv og en sitter med historien og fyller inn adjektivene der hvor hullene er. Barna lærer hva et adjektiv er og dere får en kjempemorsom historie. (et adjektiv er noe som beskriver noe/noen, for eksempel røde, gammel, sur, varme, prumpende, morsomme, sjalu, runde). For de yngste barna kan dette være hysterisk morsomt om de voksne «fremstilles» med et lite flatterende adjektiv spesielt
39. Lag et maleri. Man trenger ikke dyre lerreter. Bruk et gammelt laken som du spikrer fast på en treramme, finn en finerplate, bruk et ark eller annet som kan males på og lag et felles eller hver sitt kunstverk.
40. Spill stuebowling. Bruk f.eks tomflasker som kjegler og en ball som er passe stor som bowlingkule. Lag «scorekort» og kjør serier som dere ville gjort på ordentlig bowling. Bruk gjerne en strek, tråd eller lignende hvor barna skal stå bak, slik at de ikke går nærmere og nærmere målet.
41. Lag en bilbane på gulvet med maskeringstape, du kan lage veier, parkeringsplasser, rundkjøringer enten over et stort område i huset eller et lite. Det kommer an på hvor mye maskeringstape du har tilgjengelig
42. Ta frem igjen den gamle oppskriften med trolldeig og lag figurer sammen med barna. Kjempemorsom ting de mest sannsynlig aldri har vært med på før. Her er en oppskrift fra bloggen vår tilbake fra 2012 : <http://lindaslilleverden.no/tag/oppskrift-trolldeig/>
43. Arranger danseleken. Spill barnas favorittmusikk og når musikken stopper skal de stoppe å danse/hoppe rundt. Den som ikke klarer å stoppe i tide er ute og slik fortsetter dere til en vinner er kåret. Gjenta for å kåre flere vinnere
44. Klipp og lim. Har du ukeblader, aviser og annet liggende kan man lage brev til familie, en kollasj, et bilde og annet av ting man klipper ut og limer på ark eller på et brett. Morsom aktivitet for store og små. Lag gjerne rebuser, historier som fortelles med bildene de klipper ut.
45. Gjør enkle forsøk hjemme sammen med barna. Her er et forsøk som lager is på 10 minutter – Læring og gøy på samme tid : <https://www.nysgjerrigper.no/eksperimenter/lag-iskrem-pa-10-minutter/> På Nysgjerrigper.no finner du også mange andre forsøk dere kan gjøre hjemme
46. Bygg det høyeste byggverket med marshmallows og spaghetti. Hvem kan bygge høyest. Dette utfordrer både barn og voksne
47. Lag lekedeig til barna eller lag den gjerne sammen med barna. Lekedeig fungerer litt som modellkitt og kan brukes om og om igjen om man holder den ren og oppbevarer den i tett boks. Sørg for at alle er rene på hendene før de starter med leken. Oppskrift fra bloggen : <http://lindaslilleverden.no/2010/12/15/lekedeig-til-barna/>
48. Har du et ringspill liggende er tiden inne for å ta den inn og i bruk nå
49. Du kan ha 17-mai leker inne som sekkeløp (bruk evt bossekker eller store putevar), Eggeløp/potetløp, kaste på blink (bruk f.eks en ball som skal kastes på papp/plastkopper som er stablet opp i pyramideform), tautrekking
50. Svampekast (våt svamp) Lag hull i en papplate og la de voksne og barna stå på tur og kaste på tur. Gjerne lurt å ha denne aktiviteten på badet eller på vaskerommet om svampen er skikkelig våt

DA ER DET BARE Å ØNSKE LYKKE TIL I DE TUSEN HJEM FREMOVER – STAY SAFE – HOLD DERE I AKTIVITET OG FINN PÅ TING SÅ GÅR TIDEN FREM MOT VANLIG HVERDAG FORTERE OG GIR LITT MER GLEDE