

VÄNLIGA VECKAN

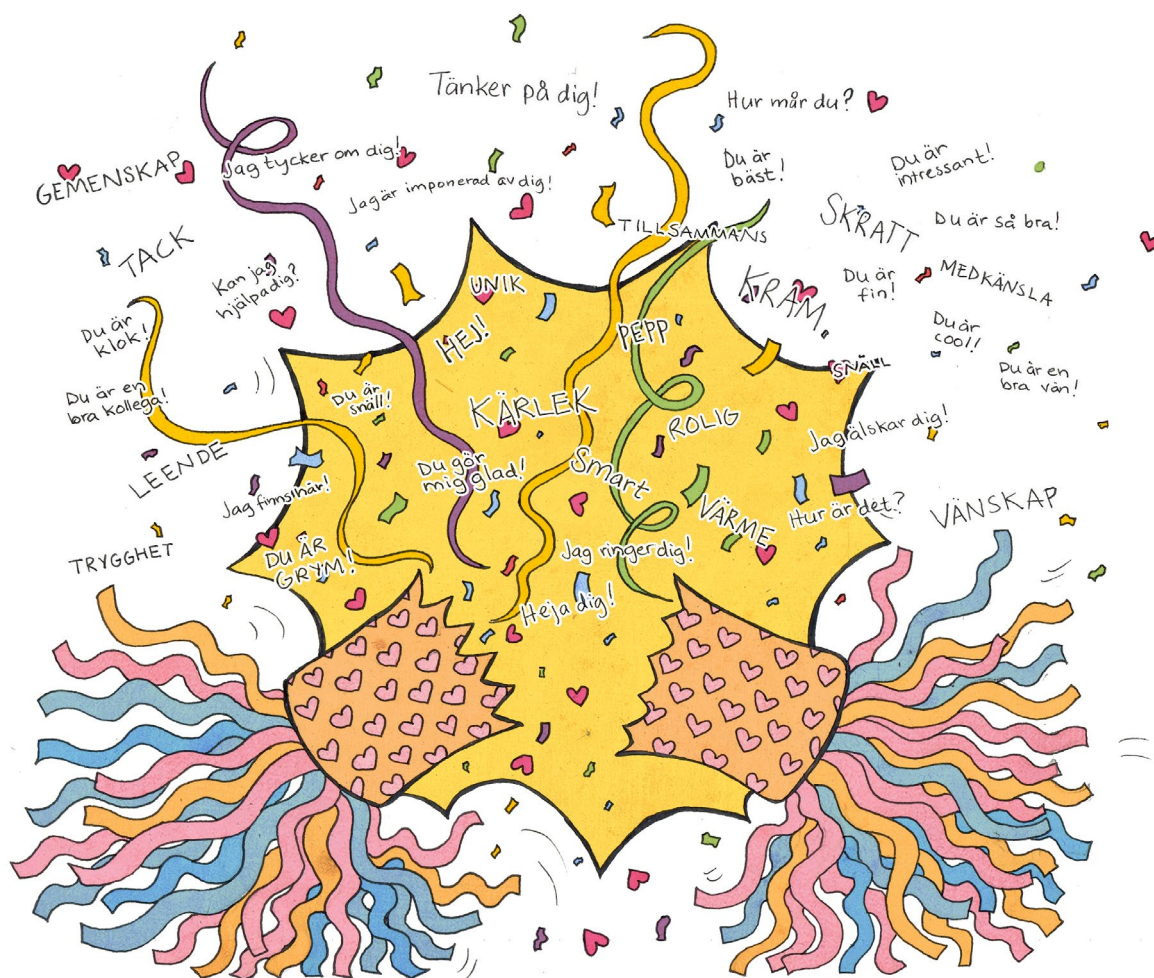


Illustration: Louise Winblad/Hej hej vardag

Nu är det Vänliga Veckan!
Låt oss sprida vänlighet tillsammans.

Vänliga Veckan finns för att påminna om att vi alla kan bidra till en vänligare värld.
Veckan instiftades 1946 av Harry Lindquist, samme man som grundade Läkarmissionen.



Läkarmissionen

Vänliga Veckan 2026

Målgrupp: Årskurs 1–6

Koppling till läroplanen: Normer och värden



Skolans mål är att varje elev:

- ✓ kan göra och uttrycka medvetna etiska ställningstaganden grundade på kunskaper om mänskliga rättigheter och grundläggande demokratiska värderingar samt personliga erfarenheter.
- ✓ respekterar andra människors egenvärde.
- ✓ tar avstånd från att människor utsätts för förtryck och kränkande behandling, samt medverkar till att hjälpa andra människor.
- ✓ kan leva sig in i och förstå andra människors situation och utvecklar en vilja att handla också med deras bästa i åtanke.
- ✓ visar respekt för och omsorg om såväl närmiljön som miljön i ett vidare perspektiv.

Schema och aktiviteter

Fredag

Gå igenom vad som kommer att hända nästa vecka, "Vänliga Veckan" och eleverna får med ett brev hem till sina föräldrar.

Berätta om vad Vänliga Veckan är.

Vänliga Veckan infaller varje år i februari, samma vecka som Alla hjärtans dag. Veckan finns för att påminna om att vi alla kan bidra till en vänligare värld. 2026 pågår Vänliga Veckan mellan 9–15 februari.

Vänliga Veckan instiftades 1946 av Harry Lindquist, samme man som grundade Läkarmissionen. Inspirationen kom från en minst sagt tråkig berättelse. Det var en trafikräknare som under sex timmars räknande hade sett 12 människor som log och 15 som såg nöjda ut, medan 8 569 såg ut som de var på väg till en begravning. Så ville inte Harry Lindquist att människor skulle ha det och därför startade han Vänliga Veckan med vänlighet i trafiken, på arbetet och i hemmet som ledord.

Berätta om poängsystem.

Om ni tycker det passar gruppen kan ni införa ett poängsystem där eleverna får en morot att komma upp i 1000 poäng. Varje dag kan eleverna totalt få 200 poäng.

- ✓ En snäll dag – klassen belönas med 100 poäng.
- ✓ Ett utfört uppdrag – klassen belönas med 100 poäng.

Måndag

Uppstart av Vänliga Veckan för eleverna – hemligt uppdrag.

Eleverna får ett hemligt uppdrag. Under veckan får varje elev en hemlig kompis (läraren väljer). Mot denna kompis ska eleven vara särskilt vänlig. I slutet av veckan får eleverna gissa vem som var deras hemliga kompis.

Tips! Man kan luras och göra det svårare för andra att gissa genom att vara lite extra vänlig mot någon eller några till.

Tips på hur man kan vara en hemlig kompis.
Diskutera i klassen och fyll på med egna idéer!

- ✓ Att ge komplimanger.
- ✓ Berätta för någon vad denne är bra på.
- ✓ Hjälpa någon i skolan.
- ✓ Hälsa på någon på bussen.

Poänguppdrag: Tillsammans kommer klassen på fem egna hemliga kompis tips, 100 poäng. En snäll dag, 100 poäng.

Tisdag

Titta på film och prata om vänlighet.

Börja med att se filmen "Tips inför Vänliga Veckan"
<https://youtu.be/zdULmFq20OY> (1 minut 40 sekunder).

Filmen består av fyra åttaåringars bästa tips om hur man kan vara vänlig.

Fortsätt med att arbeta i grupper och prata om tipsen som kommer fram i filmen.

- ✓ Finns det några av tipsen i filmen som ni kan ta vara på?
- ✓ Har ni kommit på egna tips som ni vill genomföra i skolan?

Avsluta med presentationer.

Poänguppdrag: Lugn och ro i klassrummet hela dagen, 100 poäng.
En snäll dag, 100 poäng.

Onsdag

Hur är jag vänlig mot någon som inte förväntar sig det? Ett rollspel.

Eleverna arbetar i grupper med att gestalta hur man är vänlig mot någon som inte förväntar sig det i form av teater/rollspel. Exempel på situationer som eleverna kan lösa:

Exempel:

- ✓ Hålla upp dörren för någon.
- ✓ Hjälpa någon att bära en matkasse.
- ✓ Le mot någon.
- ✓ Ge grannen ett vänligt kort i brevlådan.
- ✓ Beröm den som gör bra saker.

Låt eleverna utveckla idéer, beskriva problemet, hitta en lösning, skapa rollspel, träna och presentera.

Poänguppdrag: Alla grupper som har presenterat får applåder, 100 poäng.
En snäll dag, 100 poäng.

Torsdag

Ett garnnystan som binder samman gruppen – Teambuilding!

Hela gruppen sitter på golvet i en ring. Varje elev kommer att få berätta för resten av gruppen om ett av följande alternativ:

- ✓ När någon var vänlig mot mig.
- ✓ När jag var vänlig mot någon.

Metod – Garnnystan

Ledaren kastar ett garnnystan till en i gruppen (som får börja berätta), men håller i änden. Nästa deltagare tar ett tag i tråden innan den skickas vidare till nästa. Det är lätt att se vilka som har fått ordet – och resultatet blir att gruppen länkas samman. Detta är ett roligt sätt att ge alla deltagare möjlighet att dela med sig av något ni har jobbat med. Ordet går runt. Detta synliggörs med ett garnnystan. Metoden understryker på ett lekfullt sätt att allas tankar och erfarenheter är värda att lyssnas på.

Poänguppdrag: Alla har någon att leka med på rasterna, 100 poäng.
En snäll dag, 100 poäng.

Fredag

Avslutning på Vänliga Veckan. Hemlig kompis

Idag får eleverna försöka gissa vem som var deras hemliga kompis. Gå ett varv runt hela klassen och låt eleverna förklara varför de tror att just den personen var deras hemliga kompis.

Poänguppdrag: Minst 10 personer kunde gissa sin hemliga kompis, 100 poäng.
En snäll dag, 100 poäng.

Räkna samman klassens poäng.

Gå igenom veckans aktiviteter och poänguppdrag.
Skriv upp på tavlan. Hur många poäng har klassen samlat ihop?

Avsluta Vänliga Veckan i helklass.

- ✓ Prata om vad vänlighet är.
- ✓ Kan ni hitta er egen definition av att vara vänlig? Skriv upp på ett A3-papper och sätt upp väggen så att alla kan se.