

SEJE OG SKØRE DAGE

JANUAR

**Tag
trapperne
Dag**

**Tegn en
dinosaur
Dag**

**National
chokolade-
kage
Dag**

**Friskpresset
juice
Dag**

**Den store
puslespils-
dag**

Navn:

Læs

Opgave

6. januar Hellig tre konger

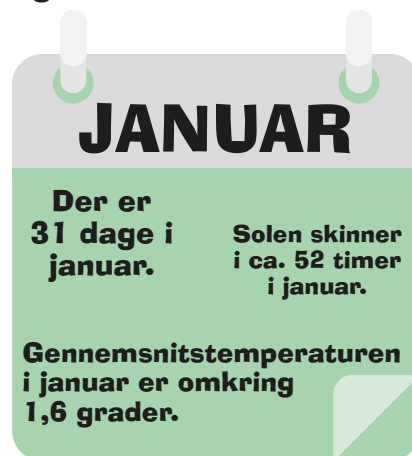
[illegible]

SEJE OG SKØRE DAGE I JANUAR

Læs

Nu skal du til at læse om nogle af de skøre og sjove dage, der ellers falder i januar. Mange af dem kender du helt sikkert ikke. Her kan du se en liste over de dage, du skal læse om:

11. januar	Tag trapperne Dag
13. januar	Gør dine drømme til virkelighed Dag
15. januar	Friskpresset juice Dag
27. januar	National chokoladekage Dag
29. januar	Den store puslespilsdag
30. januar	Tegn en dinosaur Dag



Januar måned bærer i sig selv også forskellige sjove betegnelser. Vidste du fx, at man taler om «Hvid januar»? Denne betegnelse beskriver ikke vejret med hvid sne, som man ellers kunne tro, men dækker over, at mange (voksne) helt undlader at drikke alkohol i januar. Dette er sikkert fordi, der er indtaget lidt for meget alkohol i december, hvor der ofte både er mange julefrokoster samt nytårsaften.

Andre benytter også den første måned på året til at lægge deres spisevaner om, og derfor er januar også kendt som «Vegetar-måned». Hvis man er med på den bølge, skal man helt undgå at spise kød i januar.

En anden madbeskrivelse, som januar har, er Havregryn Måned. Mange har sikkert spist for meget og for usundt i løbet af december. Derfor er januar en god måned at begynde at spise sundere i. Januar er den måned på året, hvor der sælges mest havregryn i butikkerne.

Opgave

Når du tænker på januar, hvad synes du så kendetegner den måned?

Du kan fx skrive om vejret, om begivenheder du skal til, noget du skal fejre osv.

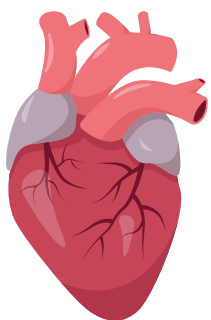
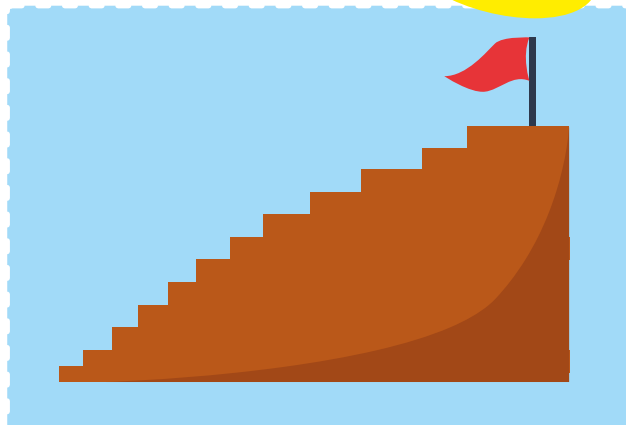
11/1 TAG TRAPPERNE DAG

Læs

Som du læste om før, er januar typisk den måned, hvor folk forsøger at lægge deres livsstil om. Det er fx den måned, hvor der bliver solgt flest abonnementer til fitnesscentre. Men det er ikke altid nødvendigt med de helt store livsstilsændringer, da de med tiden oftest alligevel ikke bliver overholdt.

Tag trapperne Dag markerer, at man ikke behøver at lave de store ændringer for at få en sundere livsstil.

Små skridt, så at sige, kan også gøre det. Tag trapperne Dag opfordrer til, at man bruger trapperne alle de steder, det kan lade sig gøre. Mange tager en elevator, men ved at tage trapperne, fx op til sit kontor på 3. etage, gør man sin krop en tjeneste. At tage trapperne er både godt for de indre organer, fx hjertet og lungerne, men også for musklerne i kroppen, der bliver aktiveret af at tage trapperne i stedet for at stå stille i en elevator.



Der er mange andre måder at træne sit hjerte og sine muskler på end ved at tage trapperne. Find selv på en mærkedag, som er sund for kroppen. Beskriv din dag her:

Opgave

13/1 GØR DINE DRØMME TIL VIRKELIGHED

Læs

På denne dag mindes og hylles alle de mennesker, hvis drømme er gået i opfyldelse. Fx forfattere, der har skrevet den bog, de ønskede at skrive, eller musikere, der har fået det gennembrud, de ønskede sig.

Dagen handler op at gøre noget ved sine drømme. Meget af det, vi ønsker os af livet, forbliver drømme, hvis vi ikke selv forsøger at gøre dem til virkelighed. Denne dag opfordrer til, at man lægger en plan for nogle (eller måske bare én) af de drømme, man har. Det kan være store og små ting.

Det er ikke meningen, at du skal få opfyldt dine drømme/ønsker på selve dagen, men dagen kan bruges til refleksion over, hvad man godt kunne tænke sig skete i fremtiden. Og så kan man lægge en plan, der måske gør, at drømmen med tiden bliver til virkelighed.



LOGO 1



LOGO 2

Opgave

Skriv én drøm, du har for fremtiden.

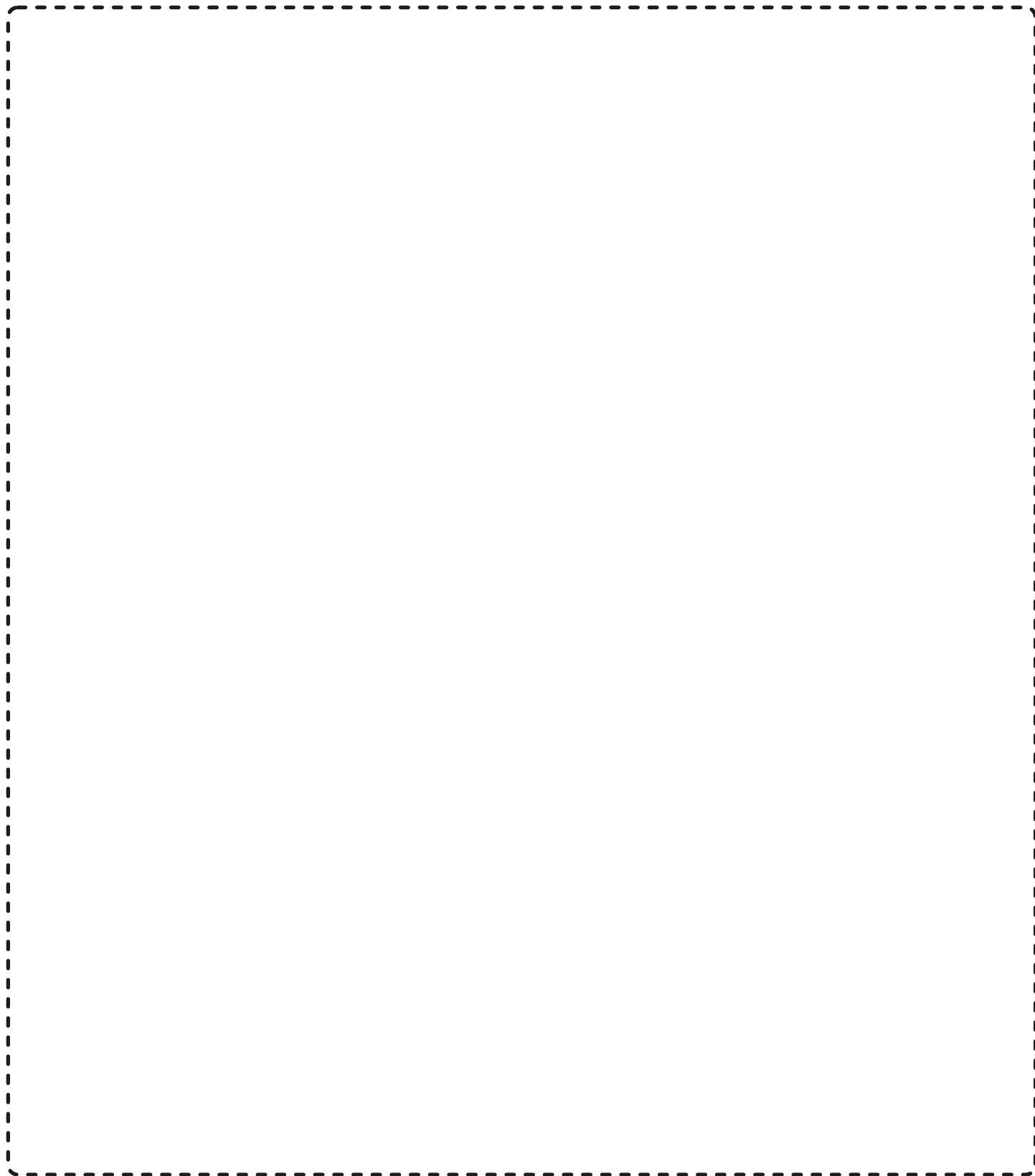
Skriv tre ting, der kan hjælpe dig til, at drømmen bliver til virkelighed.

MIN DRØM ER ...

GØR DINE DRØMME TIL VIRKELIGHED DAG

Opgave

Kig på de to logoer for dagen på side 4. Design og tegn dit eget logo til dagen.
Du bestemmer selv, om teksten skal være på dansk eller engelsk.

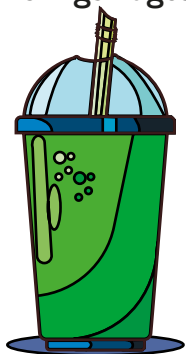


15/1 FRISKPRESSET JUICE DAG

Læs

Du har helt sikkert smagt friskpresset appelsinjuice? Appelsinjuice og andre slags friskpresset juice er fuld af vitaminer, og det er sikkert også derfor, at dagen falder i januar, som jo er kendt for at være den sunde måned.

Det er en dag, der er let at fejre. Det eneste, du skal gøre, er at drikke friskpresset juice lavet af dine yndlingsfrugter eller grøntsager.



Du kender sikkert Joe & The Juice butikkerne? Selvom navnet er engelsk, er det faktisk en dansk butik, der blev grundlagt i 2002 i København af Kaspar Basse, der begyndte at sælge lækker, friskpresset juice til sine kunder. Kaspar startede med én butik, som han selv stod i. I dag er der over 200 butikker i hele Europa. 68 af butikkerne er i Danmark, så det er ret sandsynligt, at du er stødt på dem på din vej?

Opgave

Hvordan skulle DIN juice-butik se ud, og hvad skulle den hedde?
Find på et navn til din butik, tegn et logo og skriv om butikken.

A large rectangular area outlined with a dashed line, intended for drawing a logo or sketching the appearance of the juice shop.

27/1 NATIONAL CHOKOLADEKAGE DAG

Læs

Det virker måske underligt, at chokoladekagedagen ligger i januar, når det nu er den sunde måned. Men måske er det netop derfor? Det er nemlig tit sådan, er når vi er helt vildt sunde, så har vi brug for at «synde» engang imellem. Så chokoladekagedagen er en rigtig god undskyldning for lige at få proppet lidt sukker ind i den ellers så sunde januar!



Det er ret nemt at fejre dagen. Det eneste, du skal gøre, er at spise så meget kage, som du kan nå :)

Dagen er en godt mulighed for at få afprøvet nogle spændende opskrifter, så hvis du er i bagehumør, skal det helt sikkert udnyttes på denne dag ...

Opgave

Hvor mange madvarer kan du komme i tanker om? Ved hvert bogstav skal du skrive en mad- eller drikkevare, der starter med bogstavet i kassen.

K

--

A

--

G

--

E

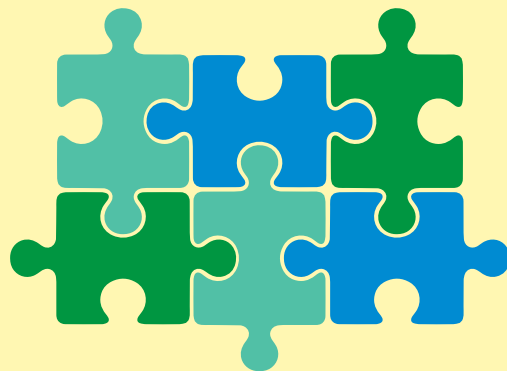
--

19/1 DEN STORE PUSLESPILSDAG

Læs

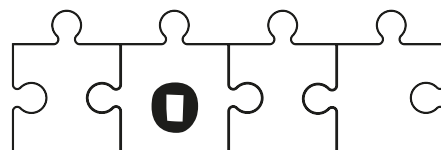
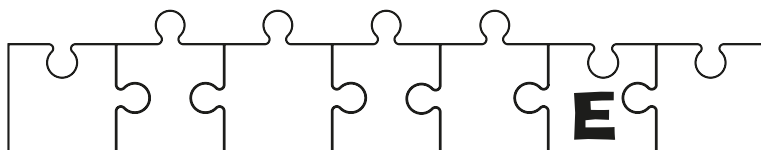
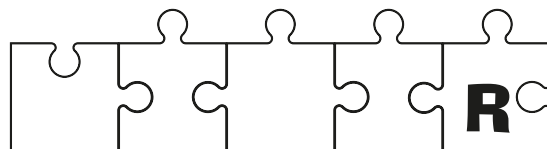
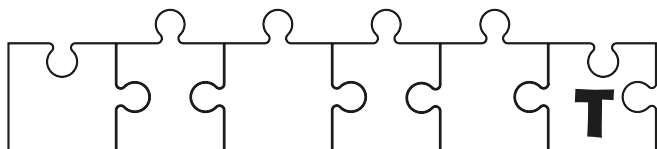
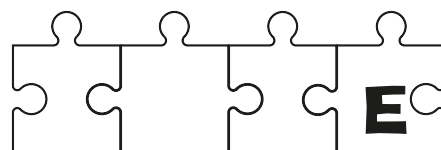
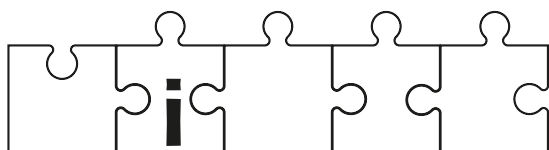
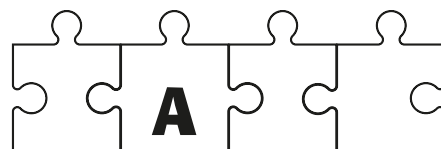
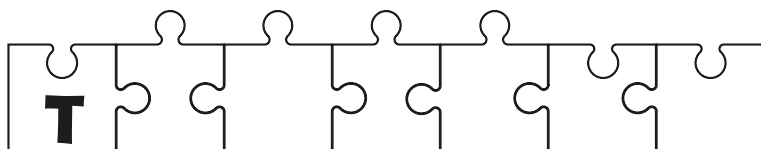
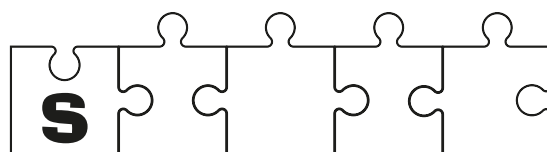
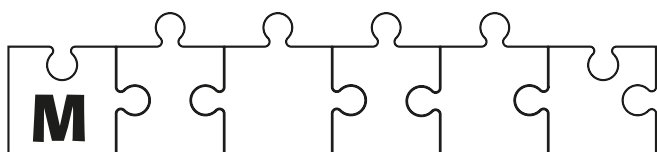
Som en af de sidste dage i januar finder vi den store puslespilsdag. Januar er en rigtig inde-måned, hvor vi ofte bruger mange timer i hjemmet. Derfor kan det være godt at beskæftige sig med andet end telefon, computer og tv. Og dette lægges der op til på denne dag.

Find alle dine gamle puslespil frem, eller køb nogle nye svære med op til 1000 brikker. Så kan du nok være beskæftiget til langt ind i februar ...



Opgave

Ord-puslere. Kan du udfylde puslespilsbrikkerne, så der dannes ord?



30/1 TEGN EN DINOSAUR DAG

Læs

Det er omkring 245 millioner år siden, de første dinosaurer var på jorden, så det virker måske lidt underligt at skulle tegne nogle væsner, der har været uddøde i millioner af år.

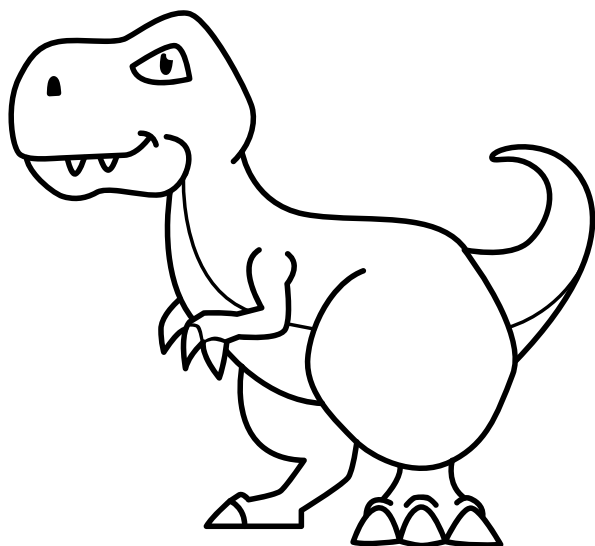
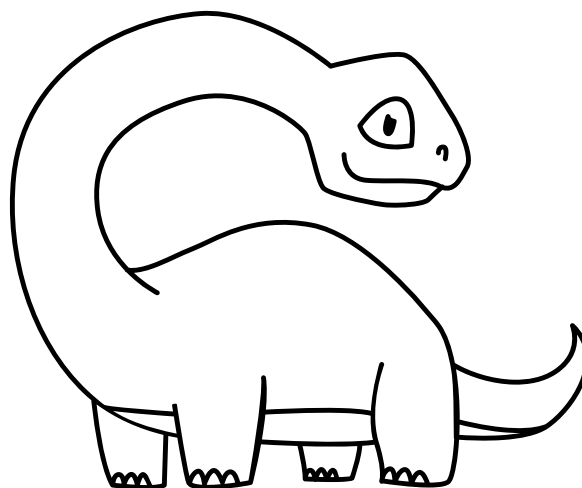
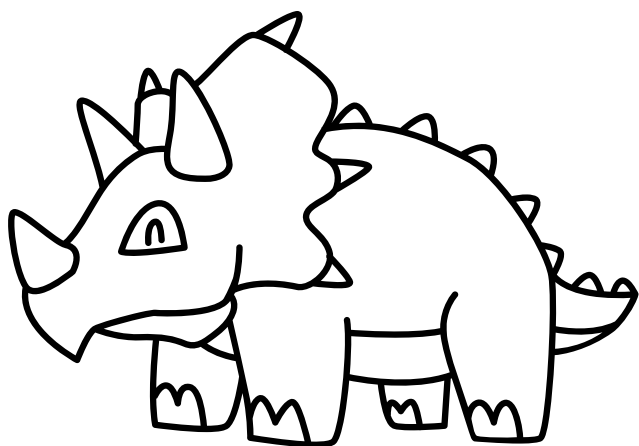
Tegn en dinosaur Dag opstod i 2007, da en studerende ved navn Todd Page tegnede dinosaurer, mens han kedede sig under en forelæsning i skolen.



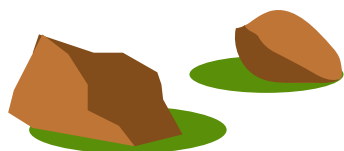
Når du tegner en dinosaur, mindes du, at verden er meget større og har været meget længere end bare den tid, du er her på jorden. Det hjælper med at sætte tingene lidt i perspektiv. Så find en blyant og nogle tusser og kom i gang!

Opgave

Tegn en dinosaur på næste side. Brug nedenstående skitser som hjælp.



TEGN EN DINOSAUR



Opgave

[illegible]