

KLASSKALENDERN 26/27

AUGUSTI



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					1 Per	2 Kajsa, Karin
v31	3 Taget	4 Ane, Anneli	5 Aika, Ulrik	6 Alfonso, Inez	7 Dennis, Denise	8 Silvia, Sylvia Onsdagens nämnddag
9 Roland	10 Lars	11 Susanna	12 Klara	13 Kaj	14 Uno	15 Estelle, Stella
16 Brynoff	17 Valter, Venter	18 Ellen, Lena	19 Magnus, Måns	20 Bernhard, Bertt	21 Jon, Jonna	22 Henrietta, Henrik
23 Sigris, Sighild	24 Bartolomus	25 Louise, Lovisa	26 Osten	27 Rolf, Raoul	28 Fatima, Lella	29 Hans, Hanspet
30 Albert, Albertina	31 Anni, Ylar					
v36						

SEPTEMBER



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	1 Sam, Samuel	2 Jonas, Jorina	3 Alfred, Alva	4 Greta	5 Adela, Heidi	6 Lillem, Lilly
v36	7 Karin, Roy	8 Alma, Hulda	9 Anita, Anette	10 Tord, Turid	11 Daggy, Helny	12 Åsa, Aslag
13 Sara	14 Ida	15 Sigrid, Siri	16 Dag, Daga	17 Hildegard, Magriid	18 Orvar	19 Fredrika
20 Elise, Lisa	21 Matsen Internationella fredagsdagen	22 Maurits, Moritz	23 Tella, Tea Årslöjningsdag	24 Gerhard, Gert	25 Trygve	26 Einar, Einar
27 Dagmar, Rigmor	28 Lennart, Leonard	29 Mikael, Mikaela	30 Helge			
v40						

OKTOBER



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			1 Ragnar, Ragna	2 Ludvig, Love	3 Evelin, Osvold	4 Frans, Frank Kanelbullens dag
v40	5 Bror Inomhus int. dagen för Utrust	6 Jenny, Jennifer	7 Birgitta, Britta	8 Nils	9 Ingrid, Inger	10 Harry, Harriet
11 Erling, Jarf Tackelagetsdag	12 Valfrid, Marifred	13 Berit, Birgit	14 Stellan	15 Hedvig, Hillevi	16 Finn	17 Antonia, Toni
18 Lukas	19 Tore, Tor	20 Sylfva	21 Ulrika, Yrsa	22 Marika, Marita	23 Severin, Sören	24 Evert, Eilert FVA-dagen
25 Inga, Ingvald Sommarlovets start	26 Armand, Armasus	27 Sabina	28 Simon, Simone	29 Vasa	30 Elin, Elinella	31 Edla, Edgar Alla Högrens dag
v44						

NOVEMBER



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
						1 Alla Högrens dag
v44	2 Tobias	3 Hubert, Hugo	4 Sverker	5 Eugen, Eugenia	6 Gustav Adolf Gustav Adolf-dagen	7 Ingegerd, Ingela
8 Yvonne, Yara dag	9 Teodor, Teodora	10 Martin, Martina Männens dag	11 Mårten	12 Konrad, Kurt	13 Kristian, Kristin	14 Emil, Emilia
15 Leopold	16 Vibeke, Viveka	17 Naemi, Naama	18 Lillemor, Moa	19 Elsabet, Libeth	20 Pontus, Marina	21 Helga, Olga
22 Cecilia, Soleda	23 Klemens	24 Gudrun, Rune	25 Katarina, Karja	26 Linn	27 Astrid, Asta	28 Måne
29 Sara Julett	30 Anders, Andreas					
v49						

DECEMBER



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	1 Oskar, Oskian	2 Beata, Beatrice	3 Lydia	4 Barbara, Barbro	5 Sven	6 Nikolas, Niklas 3:e advent Fridagens glödlampstugudag
v49	7 Angelika, Angelika	8 Virginia	9 Anna	10 Malin, Malena Nobeldagens	11 Daniel, Daniela	12 Aleksander, Alexis
13 Lucia 3:e advent Luciadagen	14 Sten, Ssten	15 Gottfrid	16 Assar	17 Sig	18 Abraham	19 Isak
20 Israel, Moses 4:e advent	21 Viktor, Viktor	22 Narciset, Jonatan	23 Adam Drömslagens julehelg	24 Eva Julefreden	25 Julijana	26 Stefan, Staffan 5:e advent
27 Johannes, Johan	28 Bergrun Vinterlovs dag	29 Nadine, Nadine	30 Aveli, Seli	31 Sylvester Nyårsdagen		
v53						

JANUARI



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				1 Nyårsdagen	2 Sven	3 Alfred, Alfred
v53	4 Rut	5 Hanna, Hannele Trotsdagen	6 Kasper, Melker, Baltzar Trotsdagen jul	7 August, Augusta	8 Erlend	9 Gunnar, Gunder
10 Sigurd, Sigbritt	11 Jan, Janike	12 Fridberg, Fridolf	13 Knut Trotsdagen jul	14 Felix, Felicia	15 Laura, Lorentz	16 Hjalmar, Helmer
17 Anton, Tony	18 Hilda, Hildur	19 Henrik	20 Fabian, Sebastian	21 Agneta, Agneta	22 Vincent, Viktor	23 Frig, Friga
24 Erika	25 Paul, Pål	26 Betti, Bevi	27 Gösta, Gösta Föräldrars månad	28 Karl, Karl Kungens nämnddag	29 Eliana	30 Gunilla, Gunhild
31 Nora, Nor						
v4						

FEBRUARI



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1 Max, Maximilian	2 Ejendomsdagen	3 Dina, Hjördis	4 Ansgar, Anselm	5 Agata, Agda	6 Dorena, Doris	7 Rikard, Dick
v5	8 Berta, Bert	9 Fanny, Francisca Fridagens	10 Iris	11 Yngve, Inge	12 Evelina, Ery	13 Agneta, Ove
14 Valentin Alla Högrens dag	15 Sigfrid	16 Julia, Julius	17 Alexandra, Sandra	18 Frida, Fridolf	19 Gabriella, Ella	20 Vivianne
21 Hilding	22 Fia	23 Torsten, Torun	24 Mattias, Mats	25 Sjward, Svett	26 Torger, Torjel	27 Lage
28 Maria						
v8						

MARS



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1 Albin, Elvira	2 Emil, Emma	3 Gunnar, Gunvor	4 Adrian, Adria	5 Tora, Tove	6 Ebba, Ebbe	7 Camilla
v9	8 Siv, Saga Internationella kvinnans dag	9 Torbjörn, Torleif	10 Edla, Ada	11 Edvin, Egon	12 Viktoria Kvinnans nämnddag	13 Gregor
14 Matilda, Maud	15 Kristoffer, Christel	16 Herbert, Gilbert	17 Gertrud	18 Edvard, Edmund	19 Josef, Josefa	20 Juelan, Kim Vårlovsdag
21 Bengt	22 Kerret, Kerit	23 Gerda, Gerd	24 Gabriel, Karfel	25 Skarvstens höftdagen	26 Emmel Långvagnen	27 Rudolf, Ruff Åsavalen
28 Mikael, Morgan Åsavalen 3:e mars 3:e mars 3:e mars	29 Jonas, Jens Åsavalen jul	30 Holger, Holmfrid	31 Ester, Nona			
v13						

APRIL



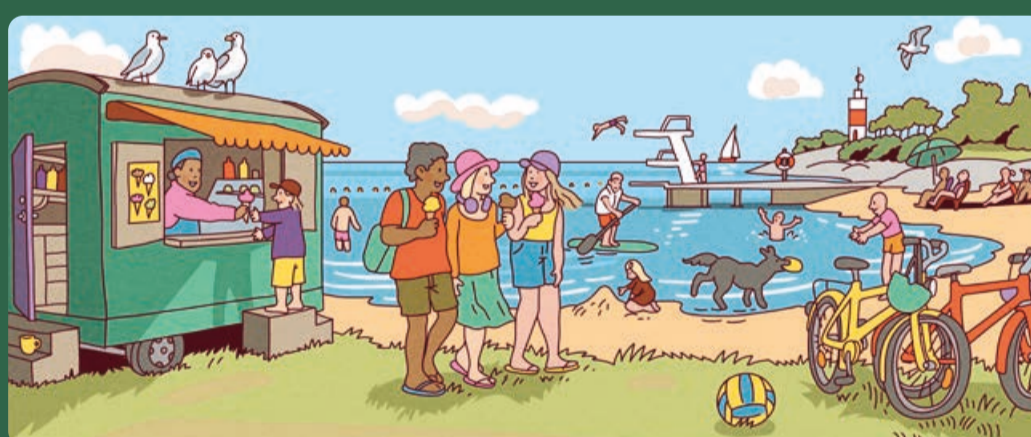
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		1 Herald, Herbor	2 Gudmund, Ingemart	3 Ferdinand, Nanna	4 Marianne, Marlene	
v13	5 Inna, Inja	6 Viktor, William	7 Irma, Imelin	8 Nadja, Tanja	9 Otto, Ottilia	10 Ingvar, Inger
11 Lilj, Vivi	12 Lilj	13 Artur, Douglas	14 Tiburtius	15 Oliver, Olivia	16 Patrik, Patricia	17 Elias, Elis
18 Valdemar, Volmar	19 Olav, Ola	20 Annika, Annika, Emilie Påskdagen	21 Anneli, Annika	22 Allan, Glenn	23 Georg, Göran	24 Vega
25 Markus	26 Teresa, Terese	27 Engbrekt	28 Ture, Tyra	29 Tyko	30 Marlene Kvinnans nämnddag	
v17						

MAJ



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				1 Halv Första maj	2 Filip, Filippa	
v17	3 John, Jane	4 Monika, Mona	5 Göthard, Erlend	6 Mati, Rita Kvinnans nämnddag	7 Carina, Carita	8 Ase
9 Reidar, Reidun Europadagen	10 Edbjörn, Strybjörn	11 Marta, Märta	12 Chloetta, Lotta	13 Linnea, Linn	14 Halvard, Halvar	15 Sofia, Sonja Påskdagen
16 Ronald, Romy Påskdagen	17 Rebecka, Ruben Kvinnans nämnddag	18 Erik	19 Maj, Majken	20 Karolina, Carola	21 Konstantin, Conny	22 Hemming, Henning
23 Desideria, Desirée	24 Ivan, Varja	25 Liljan	26 Vilhelmina, Vilma	27 Beda, Blenda	28 Hegborg, Borghild	29 Yvonne, Jaanette Vårlovsdag
30 Vera, Veronika Mors dag	31 Pernilla, Pernilla					
v22						

JUNI



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	1 Gun, Gunnel	2 Rudger, Riger	3 Ingemar, Gudmar	4 Solbritt, Solveig	5 Ilse Dumröds nationaldag	6 Gustav, Gösta Sveriges Nationaldag 3:e juni Sveriges Riksdagens dag
v22	7 Robert, Robin	8 Eveli, Major	9 Bibi, Birger	10 Svenne, Boris	11 Berit, Bertold	12 Eli
13 Anni, Anni	14 Håkan, Håkon	15 Margit, Margot	16 Astrid, Avelina	17 Torborg, Tonvald Internationella nationaldag	18 Björn, Björne	19 Germand, Girel
20 Linda	21 Alli, Alvar Sommarlovsdag	22 Paulina, Paula	23 Adolf, Alice	24 Johannes dagens dag	25 David, Salomon Midsommardagen	26 Rakel, Lea Midsommardagen
27 Selma, Fingal	28 Leo	29 Peter, Petra	30 Elof, Lof			
v26						

JULI



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			1 Anni, Mirjam	2 Rosa, Rosa	3 Arona	4 Ulrika, Ulfa
v26	5 Lilla, Riisa	6 Eskia, Jesika	7 Kati	8 Kjell	9 Jörgen, Ojün	10 Andra, Andra
11 Elinora, Elinor	12 Herman, Hermine	13 Joel, Just	14 Folke Kvinnans nämnddag	15 Ragnhild, Ragnvald	16 Reinhold, Rene	17 Bruno
18 Fredrik, Fritz	19 Sara	20 Margareta, Greta	21 Johanna	22 Magdalena, Ma- delene	23 Emma	24 Kristina, Kerstin
25 Jakob	26 Jesper	27 Marta	28 Botvid, Seved	29 Oluf	30 Algot	31 Helena, Elin
v30						

Nya teman och tävlingar varje månad!



Läs mer på webben!
www.trafikkalendern.se

AUGUSTI 2026 ★ Skolvägen



Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

VARDAGSRUTINER

Visst är det härligt med sommarlov när du själv bestämmer över din tid. Ändå kan det kännas skönt när skolan börjar igen. Det beror på att både kroppen och knoppen älskar RUTINER. Att äta och sova på ungefär samma tider, ha fritidsaktiviteter och lagom med skärmtid gör något bra med dig. Du blir piggare, lugnare och har lättare att hålla dig frisk.

Läs mer om VARDAGSRUTINER på trafikkalendern.se

1

Per

2

Kajsa, Karin

v31

3

Tage

4

Arne, Arnold

5

Alrik, Ulrik

6

Alfons, Inez

7

Dennis, Denise

8

Silvia, Sylvia
Drottningens
namnsdag 🇸🇪

9

Roland

v32

10

Lars

11

Susanna

12

Klara

13

Kaj

14

Uno

15

Estelle, Stella

16

Brynolf

v33

17

Valter, Verner

18

Ellen, Lena

19

Magnus, Måns

20

Bernhard, Bernt

21

Jon, Jonna

22

Henrietta, Henrika

23

Signe, Signhild

v34

24

Bartolomeus

25

Louise, Lovisa

26

Östen

27

Rolf, Raoul

28

Fatima, Leila

29

Hans, Hampus

30

Albert, Albertina

v35

31

Arvid, Vidar

Kroppen och hjärnan har en inbyggd klocka – den cirkadiska rytmen. Därför gillar kroppen rutiner!

DIN SKOLVÄG

Hur kan din väg till skolan bli säkrare och hälsosammare? Rita en bild i A4-format som visar dina idéer. Skriv gärna en kort bildtext som berättar vad som händer i bilden. Ett urval av alla inskickade bilder skickas vidare till de arbetsplatser som stöder Trafikkalendern i din kommun. Läs mer på webben!

SKICKA

- Klassvis senast 9 oktober
- Uppge skola, klass, lärare, adress, telefon och e-post på kuvertet

VINN

- 6 klasser vinner 1 000 kr
- Varje inskickad teckning ger 1 kr till barncancerfonden*

*Upp till 20 000 kr

Vinnarna presenteras på webben den 16 oktober

VINN PENGAR TILL KLASSEN!

Gå in på webben och gör månadens quiz om IDROTT OCH HÄLSA, denna månad med fokus på VARDAGSRUTINER.



SEPTEMBER 2026 ★ Aktiv skolväg



Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

<p>“Livet är som att cykla. För att hålla balansen måste du fortsätta röra på dig.” Albert Einstein</p> <p>v36</p>	<p>1 Sam, Samuel</p>	<p>2 Justus, Justina</p>	<p>3 Alfhild, Alva</p>	<p>4 Gisela</p>	<p>5 Adela, Heidi</p>	<p>6 Lilian, Lilly</p>	
	<p>7 Kevin, Roy</p>	<p>8 Alma, Hulda</p>	<p>9 Anita, Anette</p>	<p>10 Tord, Turid</p>	<p>11 Dagny, Helny</p>	<p>12 Åsa, Åslög</p>	<p>13 Sture</p>
	<p>14 Ida</p>	<p>15 Sigrid, Siri</p>	<p>16 Dag, Daga</p>	<p>17 Hildegard, Magnhild</p>	<p>18 Orvar</p>	<p>19 Fredrika</p>	<p>20 Elise, Lisa</p>
	<p>21 Matteus Internationella fredsdagen</p>	<p>22 Maurits, Moritz</p>	<p>23 Tekla, Tea Höstdagjämning</p>	<p>24 Gerhard, Gert</p>	<p>25 Tryggve</p>	<p>26 Enar, Einar</p>	<p>27 Dagmar, Rigmor</p>
	<p>28 Lennart, Leonard</p>	<p>29 Mikael, Mikaela</p>	<p>30 Helge</p>	<p>VARDAGSRÖRELSE Enligt Folkhälsomyndigheten mår barn bäst av att röra på sig minst 60 minuter varje dag. Vardagsrörelsen är det enklaste sättet att nå det målet. Att röra sig i vardagen handlar om att använda kroppen på väg till och från skolan, hemma eller på rasten. Du mår bäst av att ta dig till och från skolan på ett aktivt sätt, göra saker utomhus på rasten och gå i trappor istället för att ta hissen! Läs mer om VARDAGSRÖRELSE på trafikkalendern.se</p>			
	<p>v37</p>	<p>v38</p>	<p>v39</p>	<p>v40</p>	<p>v40</p>	<p>v40</p>	<p>v40</p>
	<p>v37</p>	<p>v38</p>	<p>v39</p>	<p>v40</p>	<p>v40</p>	<p>v40</p>	<p>v40</p>

“Promenader är människans bästa medicin” sa den grekiske läkaren Hippokrates, som har kallats “läkekonsstens fader”. På många sätt stämmer påståendet fortfarande 2 400 år senare!

GÅ & CYKLA
Välkommen att delta i *Gå och cykla till skolan 2026*. Under två valfria veckor samlar deltagande klasser in så många resepoäng som möjligt genom att ta sig till och från skolan på ett aktivt sätt, eller åka kollektivt. Läs mer på webben!

SKICKA

- Anmälan via webben
- Aktiviteten pågår september-oktober

VINN

- Prispengar till skolan
- Prispengar till klassen
- Utlottningspriser

Vinnarna presenteras på webben den 1 december

VINN PENGAR TILL KLASSEN!
Gå in på webben och gör månadens quiz om IDROTT OCH HÄLSA, denna månad med fokus på VARDAGSRÖRELSE.



OKTOBER 2026 ★ Reflexer



Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

<p>NÄRINGSRIK MAT Från näringsrik mat som t ex frukt, grönsaker, fisk, fullkornsbröd och yoghurt får kroppen energi och viktiga vitaminer som gör att du orkar fokusera i klassrummet och vara aktiv på rasten. Läs mer om NÄRINGSRIK MAT på trafikkalendern.se</p>		<p>1 Ragnar, Ragna</p>	<p>2 Ludvig, Love</p>	<p>3 Evald, Osvald</p>	<p>4 Frans, Frank Kanelbullens dag</p>	
<p>5 Bror Internationella barndagen Int. dagen för lärare</p>	<p>6 Jenny, Jennifer</p>	<p>7 Birgitta, Britta</p>	<p>8 Nils</p>	<p>9 Ingrid, Inger</p>	<p>10 Harry, Harriet</p>	<p>11 Erling, Jarl Tacksägelsdagen</p>
<p>12 Valfrid, Manfred</p>	<p>13 Berit, Birgit</p>	<p>14 Stellan</p>	<p>15 Hedvig, Hillevi</p>	<p>16 Finn</p>	<p>17 Antonia, Toini</p>	<p>18 Lukas</p>
<p>19 Tore, Tor</p>	<p>20 Sibylla</p>	<p>21 Ursula, Yrsa</p>	<p>22 Marika, Marita</p>	<p>23 Severin, Sören</p>	<p>24 Evert, Eilert FN-dagen 🇸🇪</p>	<p>25 Inga, Ingalill Sommartid slutar</p>
<p>26 Amanda, Rasmus</p>	<p>27 Sabina</p>	<p>28 Simon, Simone</p>	<p>29 Viola</p>	<p>30 Elsa, Isabella</p>	<p>31 Edit, Edgar Alla Helgons dag</p>	<p>“Låt maten vara din medicin.” Hippokrates</p>

Hjärnan utgör ungefär två hundradelar av kroppen men förbrukar ungefär en fjärdedel av all energi du får i dig.

UTSE ÅRETS IDROTTSSTJÄRNA
Var med och rösta fram den idrottare du tycker ska utses till Sveriges mest lysande idrottsstjärna 2026. Den idrottare som får flest röster tilldelas det prestigefyllda idrottspriset *Barnens Guldreflex*.
Läs mer på webben!

DELTA

- Röster registreras av ansv. klass-/skolkontakt
- Följ instruktionerna på webben
- Omröstningen pågår under oktober

VINN

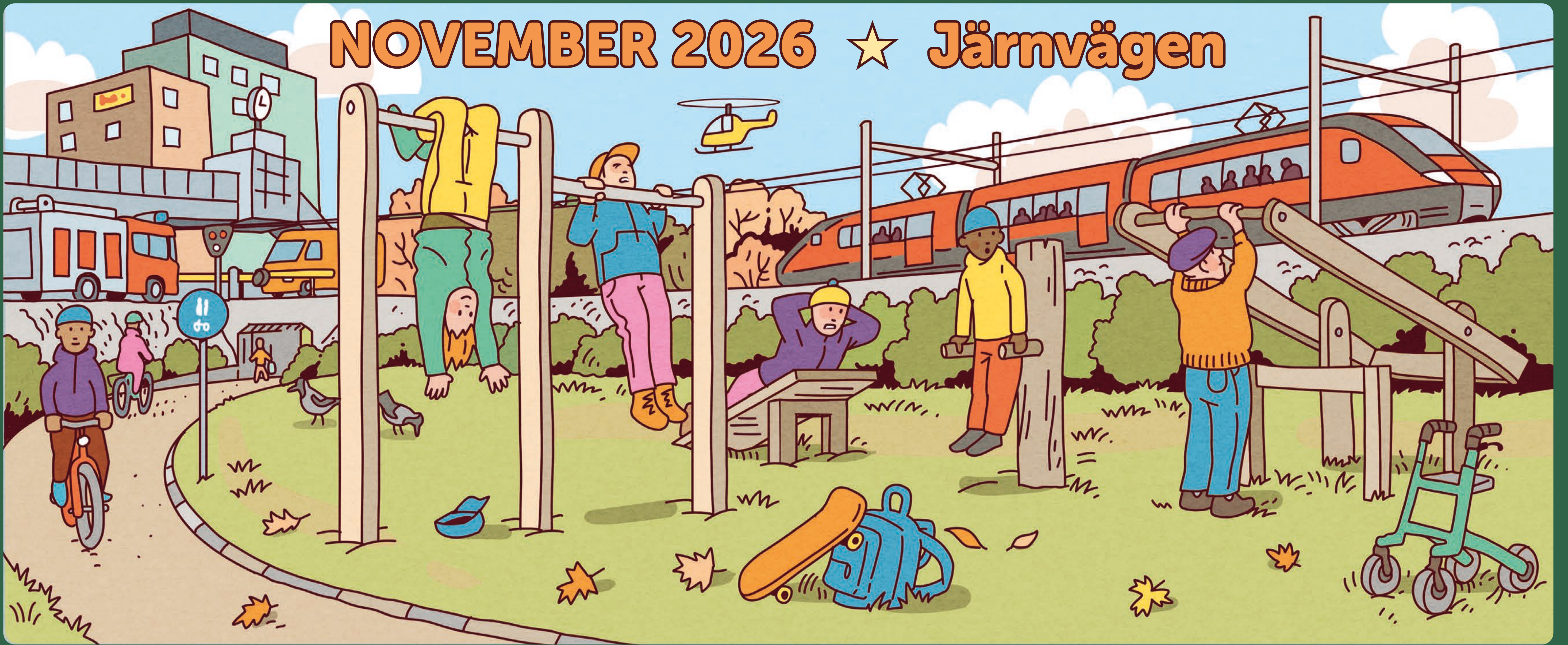
- Alla deltagande klasser får reflexer
- Första pris: 4 000 kr
- Andra pris: 3 000 kr
- Tredje pris: 2 000 kr

Vinnarna presenteras på webben den 6 november

VINN PENGAR TILL KLASSEN!
Gå in på webben och gör månadens quiz om **IDROTT OCH HÄLSA**, denna månad med fokus på **NÄRINGSRIK MAT**.



NOVEMBER 2026 ★ Järnvägen



Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

MUSKLER

För att göra en muskel stark måste den först gå sönder. Ja, faktiskt är det så det går till i kroppen. När en muskel tränas går dess fibrer sönder och blöder. En signal skickas till hjärnan om att muskeln behöver lagas. Den lagade muskeln blir starkare, men inte utan att du får lite träningsvärk.

En muskel består av en klump med muskelfibrer som smalnar av i en sena som fäster vid skelettet. Formen påminner lite om en mus med svans. Ordet muskel kommer från latinets *musculus*, som betyder just "liten mus".

Läs mer om **MUSKLER** på trafikkalendern.se

1

Allhelgonadagen

v44

2

Tobias

3

Hubert, Hugo

4

Sverker

5

Eugen, Eugenia

6

Gustav Adolf
Gustav Adolfsdagen 🇸🇪

7

Ingegerd, Ingela

8

Vendela
Fars dag

v45

9

Teodor, Teodora

10

Martin, Martina
Mårtens afton

11

Mårten

12

Konrad, Kurt

13

Kristian, Krister

14

Emil, Emilia

15

Leopold

v46

16

Vibeke, Viveka

17

Naemi, Naima

18

Lillemor, Moa

19

Elisabet, Lisbeth

20

Pontus, Marina

21

Helga, Olga

22

Cecilia, Sissela

v47

23

Klemens

24

Gudrun, Rune

25

Katarina, Katja

26

Linus

27

Astrid, Asta

28

Malte

29

Sune
1 i advent

v48

30

Anders, Andreas

Att klättra är roligt och ger både styrka, smidighet och balans. Men akta dig, ramla inte ner!

VART ÄR VI PÅ VÄG?

Att åka tåg är både trafiksäkert och miljövänligt. Det kan också vara ett kul sätt att upptäcka och lära sig mer om Sveriges vackra landskap. Samla klassen och följ med på vår resa genom Sverige och svara på frågan "Vart är vi på väg"? Läs mer på webben!

SVARA

- Senast 30 november
- Via formulär på webben

VINN

- 1 klass vinner 2000 kr
- 1 klass vinner 1500 kr
- 1 klass vinner 1000 kr

Vinnarna presenteras på webben den 4 december

VINN PENGAR TILL KLASSEN!
Gå in på webben och gör månadens quiz om **IDROTT OCH HÄLSA**, denna månad med fokus på **MUSKLER**.



v49

DECEMBER 2026 Skolmiljön



Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

<p>"Vila är en del av arbetet." <i>Seneca</i></p> <p>v49</p>	<p>1 Oskar, Ossian</p>	<p>2 Beata, Beatrice</p>	<p>3 Lydia</p>	<p>4 Barbara, Barbro</p>	<p>5 Sven</p>	<p>6 Nikolaus, Niklas 2 i advent Finlands självständighetsdag</p>
<p>7 Angela, Angelika</p> <p>v50</p>	<p>8 Virginia</p>	<p>9 Anna</p>	<p>10 Malin, Malena Nobeldagen 🇸🇪</p>	<p>11 Daniel, Daniela</p>	<p>12 Alexander, Alexis</p>	<p>13 Lucia 3 i advent Luciadagen</p>
<p>14 Sten, Sixten</p> <p>v51</p>	<p>15 Gottfrid</p>	<p>16 Assar</p>	<p>17 Stig</p>	<p>18 Abraham</p>	<p>19 Isak</p>	<p>20 Israel, Moses 4 i advent</p>
<p>21 Tomas Vintersolståndet</p> <p>v52</p>	<p>22 Natanael, Jonatan</p>	<p>23 Adam Drottningens födelsedag 🇸🇪</p>	<p>24 Eva Julafton</p>	<p>25 Juldagen 🇸🇪</p>	<p>26 Stefan, Staffan Annandag Jul</p>	<p>27 Johannes, Johan</p>
<p>28 Benjamin Värnlösa barns dag</p> <p>v53</p>	<p>29 Natalia, Natalie</p>	<p>30 Abel, Set</p>	<p>31 Sylvester Nyårsafton</p>	<p>STRESS OCH ÅTERHÄMTNING Plötsligt känner du dig stressad utan att förstå varför. Pulsen går upp och det känns otrevligt i kroppen. Har det hänt dig? Nästa gång - prova att andas! Andas in sakta, räkna till fyra. Andas ut långsamt, räkna till sex. Gör detta i några minuter, din kropp kommer bli lugn! Läs mer om STRESS OCH ÅTERHÄMTNING på trafikkalendern.se</p>		

"Att bara leva är inte nog", sade fjäriolen, "solsken, frihet och en liten blomma måste man ha."
H C Andersen

JULKALENDERN
På webben finns en julkalender och bakom varje lucka döljer sig en fråga som handlar om svensk vinter. Varje dag lottar vi ut böcker bland de rätta svaren. Läs mer på webben!

SVARA
• Gå in på webben och följ instruktionerna

VINN
• Bok till klassen

Vinnarna presenteras på webben.

VINN PENGAR TILL KLASSEN!
Gå in på webben och gör månadens quiz om **IDROTT OCH HÄLSA**, denna månad med fokus på **STRESS OCH ÅTERHÄMTNING**.



JANUARI 2027 ★ Snö och halka



Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

VAR SNÄLL!

Vi människor vill vara tillsammans och känna gemenskap. Att bli utfryst eller mobbad känns väldigt obehagligt. Det finns ett nervsystem i hjärnan som hanterar fysisk smärta. Samma område i hjärnan tar hand om känslan av utanförskap. Man tror att det beror på att social gemenskap är lika viktig för vår överlevnad som att inte skada sig.
Läs mer om ATT VARA SNÄLL på trafikkalendern.se

v53

4

Rut

5

Hanna, Hannele
Trettondagsafton

6

Kasper, Melker, Baltsar
Trettondedag jul

7

August, Augusta

8

Erland

9

Gunnar, Gunder

10

Sigurd, Sigbritt

v1

11

Jan, Jannike

12

Frideborg, Fridolf

13

Knut
Tjugondedag jul

14

Felix, Felicia

15

Laura, Lorentz

16

Hjalmar, Helmer

17

Anton, Tony

v2

18

Hilda, Hildur

19

Henrik

20

Fabian, Sebastian

21

Agnes, Agneta

22

Vincent, Viktor

23

Frej, Freja

24

Erika

v3

25

Paul, Pål

26

Bodil, Boel

27

Göte, Göta
Förintelsens minnesdag

28

Karl, Karla
Konungens
namnsdag 🇸🇪

29

Diana

30

Gunilla, Gunhild

31

Ivar, Joar

v4

“Överallt där det finns en människa, finns det en möjlighet till en vänlig handling.”
Seneca

SNÄLLVECKAN

Börja året med att vara extra snäll och låt det sen smitta av sig på resten av året. Var snäll i trafiken, mot miljön, mot dig själv – och inte minst mot varandra. Läs mer på webben!

DELTA

- Anmälan via webben
- Aktiviteten pågår 11 januari – 26 februari

VINN

- Prispengar till klassen
- Utlottningspriser

Vinnarna presenteras på webben den 5 mars

VINN PENGAR TILL KLASSEN!

Gå in på webben och gör månadens quiz om IDROTT OCH HÄLSA, denna månad med fokus på ATT VARA SNÄLL.



FEBRUARI 2027 ★ Barn i bil



Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

1 Max, Maximilian v5	2 Kyndelsmässodagen v5	3 Disa, Hjärdis v5	4 Ansgar, Anselm v5	5 Agata, Agda v5	6 Dorotea, Doris v5	7 Rikard, Dick v5
8 Berta, Bert v6	9 Fanny, Franciska Fettisdagen v6	10 Iris v6	11 Yngve, Inge v6	12 Evelina, Evy v6	13 Agne, Ove v6	14 Valentin Alla hjärtans dag v6
15 Sigfrid v7	16 Julia, Julius v7	17 Alexandra, Sandra v7	18 Frida, Fritiof v7	19 Gabriella, Ella v7	20 Vivianne v7	21 Hilding v7
22 Pia v8	23 Torsten, Torun v8	24 Mattias, Mats v8	25 Sigvard, Sivert v8	26 Torgny, Torkel v8	27 Lage v8	28 Maria v8

ATT VARA UTMOMHUS

Att vara ute i naturen minskar kroppens stressreaktioner. Mängder av forskning visar att lugna, naturliga miljöer gör att muskelspänningar släpper, puls och blodtrycket sänks och andningen blir lugnare. När vi andas in frisk luft andas vi in så kallade FYTONCIDER, ett ämne som växter utsöndrar för att skydda sig själva från insekter.

Dessa fytoncider har antibakteriella egenskaper som stärker vårt immunförsvar och gör att våra kroppar ökar aktiviteten av en typ av vit blodkropp som dödar infekterade celler.

Läs mer om ATT VARA UTMOMHUS på trafikkalendern.se

“Naturen har inte bråttom,
ändå är allting fulländat.”
Lao Tzu

FINN FEM FEL

På webben finns två bilder på en situation med barn i bil. Bilderna ser nästan likadana ut, men på den ena bilden saknas fem detaljer. Titta på bilderna och undersök vilka detaljer som saknas. Läs mer på webben!

SKICKA

- Senast 28 februari
- Via formulär på webben

VINN

- 2 elever vinner ett spel
- 2 elever vinner en bok
- 2 elever vinner en sportpryl

Vinnarna presenteras på webben den 5 mars

VINN PENGAR TILL KLASSEN!
Gå in på webben och gör månadens quiz om IDROTT OCH HÄLSA, denna månad med fokus på ATT VARA UTMOMHUS.



MARS 2027 ★ Kollektivtrafiken



Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

1 Albin, Elvira v9	2 Ernst, Erna	3 Gunborg, Gunvor	4 Adrian, Adriana	5 Tora, Tove	6 Ebba, Ebbe	7 Camilla
8 Siv, Saga <i>Internationella kvinnodagen</i> v10	9 Torbjörn, Torleif	10 Edla, Ada	11 Edvin, Egon	12 Viktoria <i>Kronprinsessans namnsdag</i> 🇸🇪	13 Greger	14 Matilda, Maud
15 Kristoffer, Christel v11	16 Herbert, Gilbert	17 Gertrud	18 Edvard, Edmund	19 Josef, Josefina	20 Joakim, Kim <i>Vårdagjämning</i>	21 Bengt
22 Kennet, Kent v12	23 Gerda, Gerd	24 Gabriel, Rafael	25 Skärtorsdagen <i>Väffeldagen</i>	26 Emanuel <i>Långfredagen</i>	27 Rudolf, Ralf <i>Påskafton</i>	28 Malkolm, Morgan <i>Påskdagen</i> 🇸🇪 <i>Jungfru Marie bebådelsedag</i> <i>Sommartid</i>
29 Jonas, Jens <i>Annandag påsk</i> v13	30 Holger, Holmfrid	31 Ester, Noa	<p style="text-align: center;">LAGKÄNSLA OCH FAIR PLAY</p> <p>Varför är fair play bäst när man spelar lagsport? För att man får mer speltid, för att lagmedlemmarna litar på varandra, för att man tänker på spelet istället för att irritera sig. Men framförallt har man roligare och får en bättre gemenskap!</p> <p style="text-align: center;">Läs mer om LAGKÄNSLA OCH FAIR PLAY på trafikkalendern.se</p>			

“Vill du gå fort, gå ensam,
vill du gå långt, gå tillsammans.”
Traditionellt talesätt

RITA EN TECKNING

Rita en teckning i A4-format som beskriver fördelarna med att åka kollektivt – gärna med bildtext. Ett urval av alla inskickade bidrag skickas vidare till de arbetsplatser som stöder Trafikkalendern i din kommun.
Läs mer på webben!

SKICKA

- Klassvis senast 31 mars
- Uppge skola, klass, lärare, adress, telefon och e-post på kuvertet

VINN

- 1 klass vinner 2000 kr
- 1 klass vinner 1500 kr
- 1 klass vinner 1000 kr

Vinnarna presenteras på webben den 9 april

VINN PENGAR TILL KLASSEN!

Gå in på webben och gör månadens quiz om IDROTT OCH HÄLSA, denna månad med fokus på LAGKÄNSLA OCH FAIR PLAY.



APRIL 2027 ★ Säker cykling



Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

<p>KONDITION</p> <p>Din kropp är en slags nästan helautomatisk maskin. Max en tiondel av allt som kroppen gör sker genom vår egen vilja. Resten sköter kroppen genom det så kallade autonoma nervsystemet. Både hjärtat och lungorna arbetar utan att vi tänker på det.</p> <p>Läs mer om KONDITION på trafikkalendern.se</p>		<p>1</p> <p>Harald, Hervor</p>	<p>2</p> <p>Gudmund, Ingemund</p>	<p>3</p> <p>Ferdinand, Nanna</p>	<p>4</p> <p>Marianne, Marlene</p>	
<p>v13</p> <p>5</p> <p>Irene, Irja</p>	<p>6</p> <p>Vilhelm, William</p>	<p>7</p> <p>Irma, Irmelin</p>	<p>8</p> <p>Nadja, Tanja</p>	<p>9</p> <p>Otto, Ottilia</p>	<p>10</p> <p>Ingvar, Ingvor</p>	<p>11</p> <p>Ulf, Ylva</p>
<p>v14</p> <p>12</p> <p>Liv</p>	<p>13</p> <p>Artur, Douglas</p>	<p>14</p> <p>Tiburtius</p>	<p>15</p> <p>Oliver, Olivia</p>	<p>16</p> <p>Patrik, Patricia</p>	<p>17</p> <p>Elias, Elis</p>	<p>18</p> <p>Valdemar, Volmar</p>
<p>v15</p> <p>19</p> <p>Olaus, Ola</p>	<p>20</p> <p>Amalia, Amelie, Emelie <i>Polkagrisens dag</i></p>	<p>21</p> <p>Anneli, Annika</p>	<p>22</p> <p>Allan, Glenn</p>	<p>23</p> <p>Georg, Göran</p>	<p>24</p> <p>Vega</p>	<p>25</p> <p>Markus</p>
<p>v16</p> <p>26</p> <p>Teresia, Terese</p>	<p>27</p> <p>Engelbrekt</p>	<p>28</p> <p>Ture, Tyra</p>	<p>29</p> <p>Tyko</p>	<p>30</p> <p>Mariana <i>Valborgsmässoafton</i> 🇸🇪 <i>Konungens födelsedag</i></p>	<p>KONDITION</p> <p>Vad händer när du tränar kondition? Hjärtat stärks och klarar att pumpa mer blod. Lungorna blir bättre på att ta upp syre som transporteras bättre. Mängden blod ökar och du blir mindre andfädd.</p>	
<p>v17</p>						

“Kroppen är vår trädgård – viljan är vår trädgårdsmästare.”
William Shakespeare

AKTIVA VECKAN

Välkommen att delta i Trafikkalenderns hälsofrämjande aktivitet - *Aktiva veckan*. Välj ut en valfri vecka mellan den 5 april - 14 maj och samla poäng genom att sätta klassen i rörelse. Cykla, gå, spring eller rör på er på något annat sätt. Anmälan öppnar den 18 januari. Läs mer på webben!

DELTA

- Anmälan via webben
- Aktiviteten pågår 5 april - 14 maj

VINN

- Prispengar till klassen
- Utlottningspriser

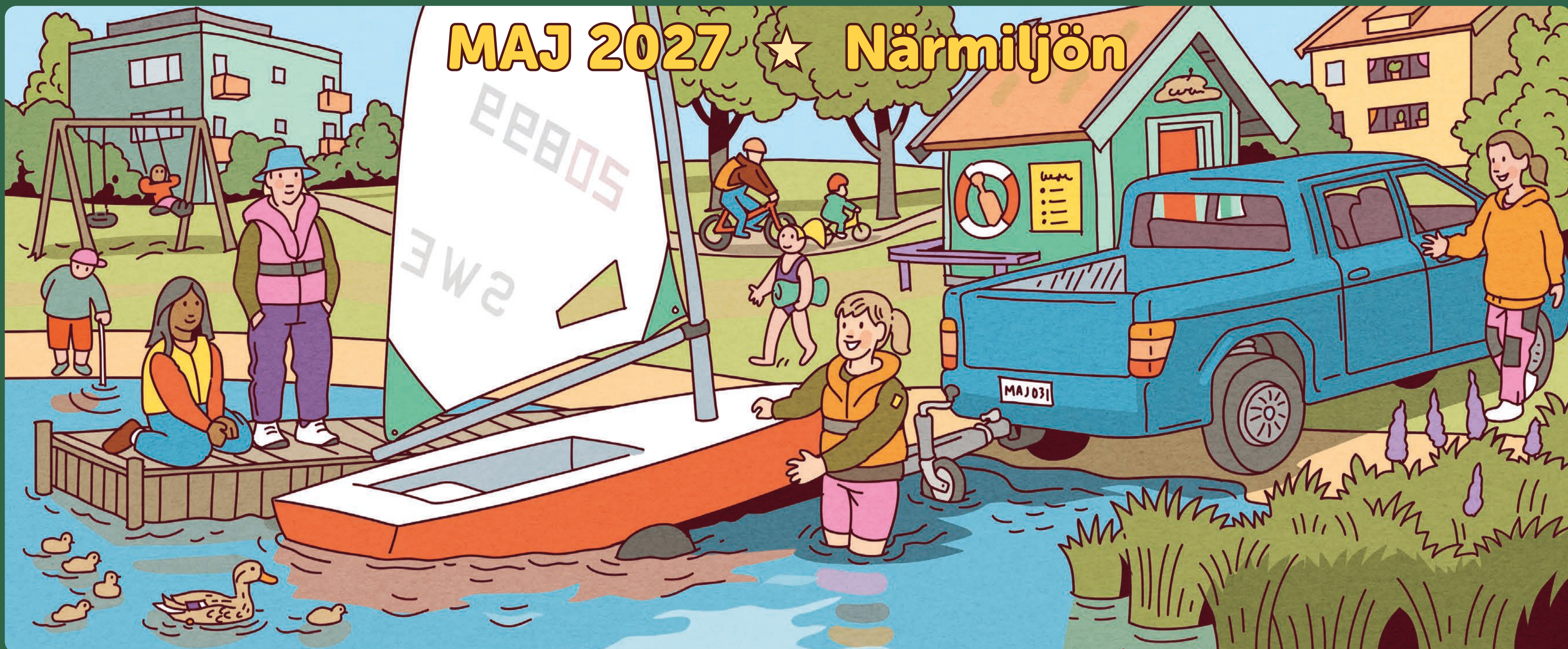
Vinnarna presenteras på webben den 21 maj

VINN PENGAR TILL KLASSEN!

Gå in på webben och gör månads quiz om IDROTT OCH HÄLSA, denna månad med fokus på KONDITION.



MAJ 2027 ★ Närmiljön



Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

VATTENSÄKERHET

Knappt hälften av världens vuxna kan simma. I Sverige kan de flesta vuxna simma, men ungefär var femte vuxen kan det inte. Ett land som utmärker sig är Island.

Där kan nästan alla, både vuxna och barn simma.

Läs mer om VATTENSÄKERHET på trafikkalendern.se

1

Valborg
Första maj 🇸🇪

2

Filip, Filippa

v17

3

John, Jane

4

Monika, Mona

5

Gotthard, Erhard

6

Marit, Rita
*Kristi
Himmelfärdsdag*

7

Carina, Carita

8

Åke

9

Reidar, Reidun
Europadagen

v18

10

Esbjörn, Styrbjörn

11

Märta, Märit

12

Charlotta, Lotta

13

Linnea, Linn

14

Halvard, Halvar

15

Sofia, Sonja
Pingstafton

16

Ronald, Ronny
Pingstdagen 🇸🇪

v19

17

Rebecka, Ruben
*Annandag pingst
Norges nationaldag*

18

Erik

19

Maj, Majken

20

Karolina, Carola

21

Konstantin, Conny

22

Hemming, Henning

23

Desideria, Desirée

v20

24

Ivan, Vanja

25

Urban

26

Vilhelmina, Vilma

27

Beda, Blenda

28

Ingeborg, Borghild

29

Yvonne, Jeanette
Veterandagen

30

Vera, Veronika
Mors dag

v21

31

Petronella, Pernilla

“Vatten är drivkraften överallt i naturen.”
Leonardo da Vinci

LÄGG ETT PUSSEL

På webben finns två pussel med olika svårighetsgrad. Temat är barnens närmiljö. Välj själv om du vill skicka in lösningen på både eller bara det ena. Läs mer på webben!

SKICKA

- Senast 31 maj
- Via formulär på webben

VINN

- 2 elever vinner ett spel
- 2 elever vinner en bok
- 2 elever vinner en sportpryl

Vinnarna presenteras på webben den 4 juni

VINN PENGAR TILL KLASSEN!

Gå in på webben och gör månadens quiz om IDROTT OCH HÄLSA, denna månad med fokus på VATTENSÄKERHET.



JUNI 2027 ★ Sommarlov




Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

71% av jordens yta är täckt av vatten. v22	1 Gun, Gunnel	2 Rutger, Roger	3 Ingemar, Gudmar	4 Solbritt, Solveig	5 Bo Danmarks nationaldag	6 Gustav, Gösta Sveriges Nationaldag Svenska flaggans dag	
	7 Robert, Robin	8 Eivor, Majvor	9 Börje, Birger	10 Svante, Boris	11 Bertil, Berthold	12 Eskil	13 Aina, Aino
v23	14 Håkan, Hakon	15 Margit, Margot	16 Axel, Axelina	17 Torborg, Torvald Islands nationaldag	18 Björn, Bjarne	19 Germund, Görel	20 Linda
	21 Alf, Alvar Sommarsolstånd	22 Paulina, Paula	23 Adolf, Alice	24 Johannes döparens dag	25 David, Salomon Midsommarafton	26 Rakel, Lea Midsommardagen	27 Selma, Fingal
v24	28 Leo	29 Peter, Petra	30 Elof, Leif	SOMMARLOV På vissa platser vid havet kan det bildas strömmar. Det kan vara riskfyllt och olämpligt att bada på sådana ställen. Om du ändå fastnar i en ström ska du inte försöka simma mot strömmen. Låt dig istället föras med en bit ut och försök sedan simma i en annan riktning tills du kommit ur strömmen. Då är det lättare att simma in mot stranden igen.			
	v25	v26					

Plastskräp i haven är ett växande miljöproblem. Men organisationer som *The Ocean Cleanup* menar att det mesta går att samla in och återvinna. De gör det med hjälp av enorma "plast-trålar", och genom att hindra plast från att komma ut i havet via världens stora floder.

SOMMARLOV = MASSOR AV BAD! FÖLJ RÅDEN SÅ KAN DU KÄNNA DIG TRYGGARE I VATTNET!

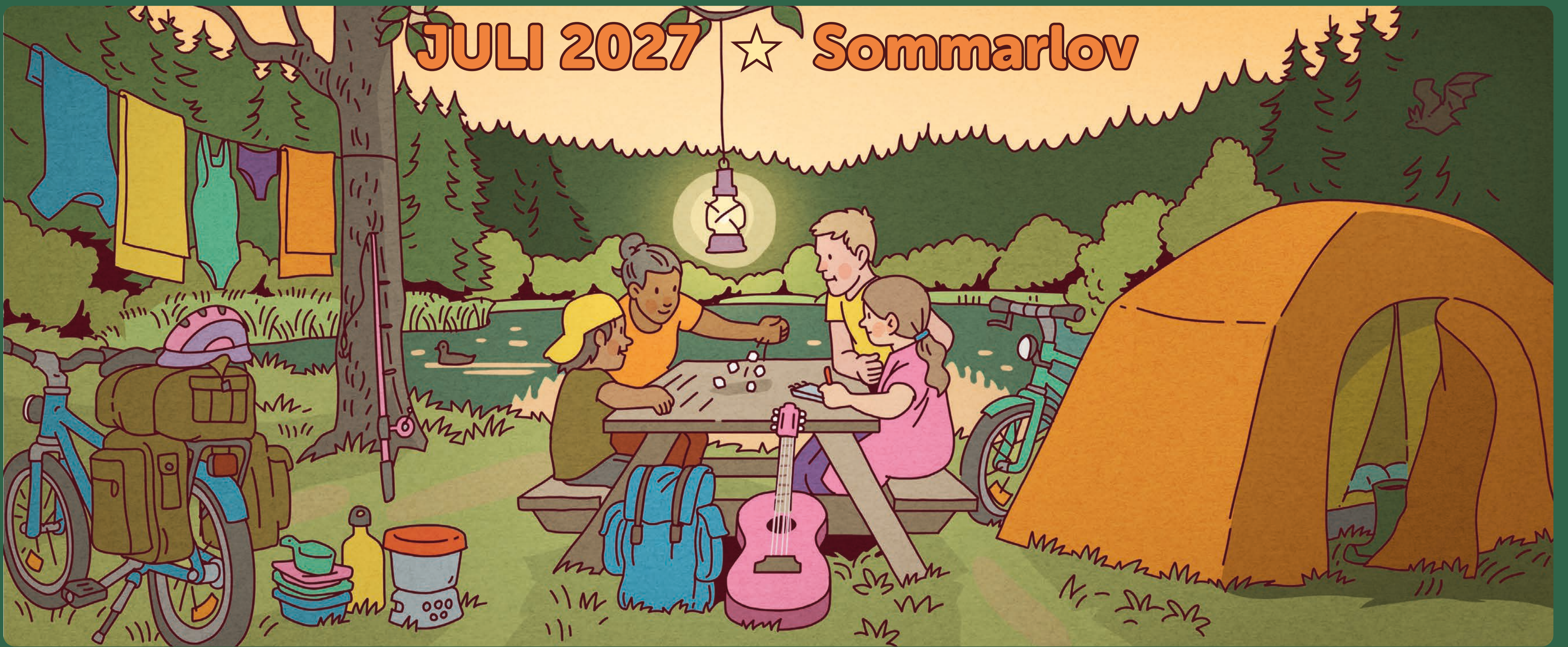
- Tala om vart du skall och när du tror att du kommer tillbaka.
- Gå försiktigt på brygga, klippa eller bassängkant.
- Ropa bara på hjälp när du verkligen behöver.
- Ta reda på var du kan hitta livräddningsutrustning.
- Hoppa och dyk bara om det är tillräckligt djupt.
- Använd förlängda armen om du behöver hjälpa någon upp ur vattnet.
- Ha alltid sällskap med dig när du badar.
- Simma längs strand eller brygga.
- 112 är lätt att slå.
- Ha hela tiden uppsikt över varandra.
- Knuffa aldrig i någon eller håll fast någon i vattnet.

 Svenska Livräddningssällskapet

2026 ★ 2027
 TRAFIK kalendern
 FÖR BÄTTRE TRAFIKSÄKERHET
 I BARNENS NÄRMILJÖ

www.trafikkalendern.se

JULI 2027 ★ Sommarlov



Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

<p>SOMMARLOV</p> <p>Sommarlovet kan vara den tid på året då din hjärna växer och utvecklas som mest. När du får vila en period börjar du "dagdrömma". Hjärnan får chans att koppla ihop gamla kunskaper med nya idéer. Många stora upptäckter har skett under vila och inte under arbete.</p>		<p>1</p> <p>Aron, Mirjam</p>	<p>2</p> <p>Rosa, Rosita</p>	<p>3</p> <p>Aurora</p>	<p>4</p> <p>Ulrika, Ulla</p>	
<p>5</p> <p>Laila, Ritva</p>	<p>6</p> <p>Esaias, Jessika</p>	<p>7</p> <p>Klas</p>	<p>8</p> <p>Kjell</p>	<p>9</p> <p>Jörgen, Örjan</p>	<p>10</p> <p>André, Andrea</p>	<p>11</p> <p>Eleonora, Ellinor</p>
<p>12</p> <p>Herman, Hermine</p>	<p>13</p> <p>Joel, Judit</p>	<p>14</p> <p>Folke Kronprinsessans födelsedag 🇸🇪</p>	<p>15</p> <p>Ragnhild, Ragnvald</p>	<p>16</p> <p>Reinhold, Reine</p>	<p>17</p> <p>Bruno</p>	<p>18</p> <p>Fredrik, Fritz</p>
<p>19</p> <p>Sara</p>	<p>20</p> <p>Margareta, Greta</p>	<p>21</p> <p>Johanna</p>	<p>22</p> <p>Magdalena, Madeleine</p>	<p>23</p> <p>Emma</p>	<p>24</p> <p>Kristina, Kerstin</p>	<p>25</p> <p>Jakob</p>
<p>26</p> <p>Jesper</p>	<p>27</p> <p>Marta</p>	<p>28</p> <p>Botvid, Seved</p>	<p>29</p> <p>Olof</p>	<p>30</p> <p>Algot</p>	<p>31</p> <p>Helena, Elin</p>	<p>"Naturen är källan till all sann kunskap." Leonardo da Vinci</p>

I Sverige finns det omkring 100 000 sjöar. Sjöar och vattendrag täcker 9% av Sveriges yta.

ALLEMANSRÄTTEN GER OSS TILLÅTELSE ATT VISTAS I OCH NJUTA AV NATUREN
Tänk på att visa hänsyn och varsamhet – "inte störa, inte förstöra"

Allemansrätten TILLÅTER att vi:

- Gör upp eld om det inte råder eldningsförbud
- Vistas överallt i naturen utom på tomter eller odlad mark
- Plockar bär, svamp och vilda blommor som inte är fridlysta
- Ror, seglar och paddlar på annans vatten
- Fiskar med handredskap i allmänt vatten
- Tältar en natt eller två utan att fråga markägaren om lov

Allemansrätten TILLÅTER INTE att vi:

- Tar fågelbon eller fågelägg
- Bryter grenar av levande träd och buskar
- Skräpar ner på land eller till sjöss
- Låter hunden springa fritt mellan 1 mars – 20 augusti
- Går över odlade marker eller privata tomter
- Eldar direkt på klipphöllar

