

KLASSKALENDERN 26/27

AUGUSTI



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					1 Per	2 Kajsa, Karin
v31	3 Tage	4 Arne, Arnold	5 Aina, Ulrik	6 Alfons, Inez	7 Dennis, Denise	8 Sören, Sylvia Drottningens namsdag
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 Benkt, Bernt	21 Jon, Jona	22 Henrietta, Henrikka 23 Signe, Signhild
v34	24 Bartolomäus	25 Louise, Lovisa	26 Osten	27 Rolf, Raoul	28 Fatima, Lela	29 Hans, Hampus 30 Albert, Albertina
v35	31 Arvid, Vidar					
v36						

SEPTEMBER



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	1 Sam, Samuel	2 Justus, Justina	3 Alfvid, Alva	4 Greta	5 Adela, Heidi	6 Lilan, Lilly
v36	7 Kevin, Roy	8 Alma, Hilda	9 Anita, Anette	10 Tori, Tandi	11 Dagny, Helny	12 Åsa, Astig 13 Store
v37	14 Ida	15 Signe, Söl	16 Dag, Daga	17 Hildagard, Marghild	18 Oskar	19 Fredrika 20 Elze, Lisa
v38	21 Mattias Internationella fredagsdag	22 Maurits, Moritz	23 Tekla, Tea Hörsbäckens dag	24 Gerhard, Gert	25 Trogger	26 Esar, Enar 27 Dagmar, Rigmor
v39	28 Leonard, Leonard	29 Mikael, Mikaela	30 Helge			
v40						

OKTOBER



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			1 Ragnar, Ragna	2 Lovig, Love	3 Evid, Ovid	4 Frans, Frank Karlshagens dag
v40	5 Ine, Ingrid Ine, Ingridens dag	6 Jenny, Jennifer	7 Birgitta, Britta	8 Nils	9 Ingrid, Inger	10 Harry, Harnet 11 Erik, Erik Tredagssöndagen
v41	12 Valfrid, Manfred	13 Erik, Bengt	14 Stefan	15 Hedvig, Hillevi	16 Finn	17 Antona, Toni 18 Lukas
v42	19 Tor, Tor	20 Sjölla	21 Ursula, Ysa	22 Marika, Marita	23 Severin, Sören	24 Evert, Eibert 25 Inga, Ingrid Sommarlovs dagar
v43	26 Amanda, Rasmus	27 Sabina	28 Simon, Simone	29 Viola	30 Eka, Isabella	31 Edla, Edgar Åke Höglunds dag
v44						

NOVEMBER



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
						1 Allhelgonens dag
v44	2 Tobias	3 Hubert, Hugo	4 Sverker	5 Eugen, Eugenia	6 Gustav Adolf Gustaf Adolfens dag	7 Inger, Ingela 8 Vendela Firdags dag
v45	9 Teodor, Teodora	10 Maria, Martina Mårtens dag	11 Mikael	12 Konrad, Kurt	13 Kristian, Kristin	14 Emil, Emilia 15 Leopold
v46	16 Viktoria, Viveka	17 Naemi, Naima	18 Lillemor, Moa	19 Elisabet, Lovbeth	20 Pontus, Marina	21 Helga, Olga 22 Cecilia, Sissela
v47	23 Hennes	24 Gudrun, Rune	25 Katarina, Katja	26 Linus	27 Astrid, Asta	28 Malte 29 Sune Sabbats dag
v48	30 Anders, Andreas					
v49						

DECEMBER



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	1 Oskar, Oslan	2 Beata, Beatrice	3 Lylla	4 Barbara, Barbro	5 Sven	6 Nikolaus, Niklas 2 juldagen Finlands sjöfångstledningsdag
v49	7 Angela, Angelika	8 Virginia	9 Anna	10 Malin, Malena Nobelsdag	11 Daniel, Daniela	12 Alexander, Alexis 13 Lucia 2 juldagen Lucasdagen
v50	14 Sten, Ssten	15 Gottfrid	16 Assar	17 Sigg	18 Abraham	19 Isak 20 Israel, Moses 2 juldagen
v51	21 Tomas Vinterbarns dag	22 Natanael, Jonatan	23 Adam Drottningens födelsdag	24 Eva Juldagen	25 Juldagen	26 Stefan, Staffan 2 juldagen 27 Johannes, Johan
v52	28 Bertram Vinterbarns dag	29 Natasha, Natalie	30 Abel, Set	31 Sverker Nyländens dag		
v53						

JANUARI



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				1 Nyårsdagen	2 Sava	3 Alfred, Alfrida
v53	4 Rut	5 Hanna, Hannele Tredagssöndagen	6 Kajsa, Melles, Baltzar Tredagssöndagen	7 August, Augusta	8 Erlend	9 Gunnar, Gunder 10 Sigurd, Sigbritt
v1	11 Jan, Janicke	12 Frida, Fridolf	13 Knut Tysandens dag	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 Boel, Boel	27 Görel, Göta Föräldrarnas namsdag	28 Karl, Karla Karlens namsdag	29 Diana	30 Gunilla, Gunhild 31 Ivar, Ivar
v4						

FEBRUARI



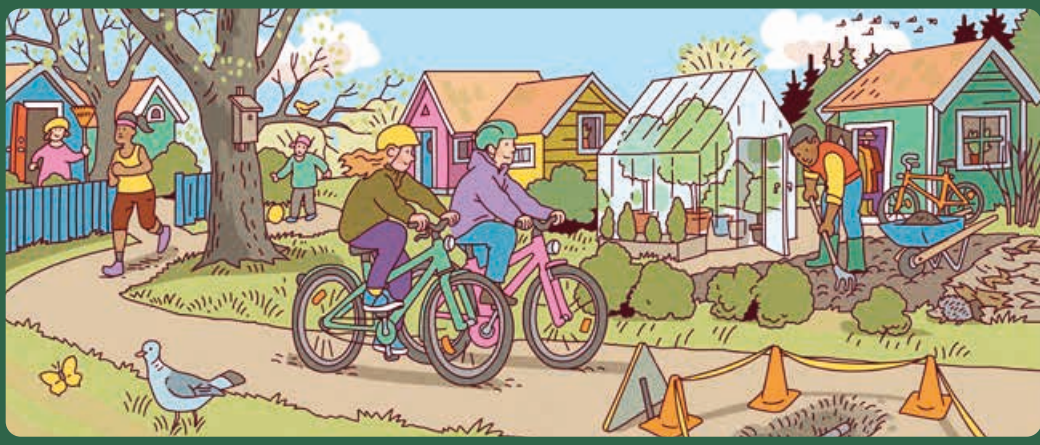
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1 Max, Maximilian	2 Nyårsdagen	3 Dix, Hjärd	4 Angar, Anselm	5 Agata, Agda	6 Dorotea, Doris	7 Rikard, Dick
v5	8 Berta, Bert	9 Fanny, Francisca Födelsdagen	10 Iris	11 Yngve, Inge	12 Evelina, Ery	13 Agne, Ove 14 Valentin Åke Höglunds dag
v6	15 Sigfrid	16 Julia, Julius	17 Alexandra, Sandra	18 Frida, Fridolf	19 Gabriella, Ella	20 Vivianne 21 Hilding
v7	22 Pia	23 Torsten, Torun	24 Mattias, Mats	25 Sigvard, Sivert	26 Torbjörn, Torkel	27 Lage 28 Maria
v8						

MARS



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1 Albin, Elvira	2 Ernst, Erna	3 Gunborg, Gunvor	4 Adrian, Adriana	5 Tora, Tove	6 Ebba, Ebbe	7 Camilla
v9	8 Siv, Saga Internationella kvinnornas dag	9 Torbjörn, Torolf	10 Edla, Ada	11 Edvin, Egon	12 Viktoria Kronprinsessans namsdag	13 Gregor 14 Matilda, Maud
v10	15 Kristoffer, Christel	16 Herbert, Gilbert	17 Gertrud	18 Edvard, Edmund	19 Josef, Josefs	20 Joakim, Kim 21 Bengt
v11	22 Kenneth, Kent	23 Gerda, Gertrud	24 Gabriel, Rafael	25 Skärtorsdagen Vårlovsdagen	26 Emanuel Långvinterns dag	27 Rudolf, Rolf 28 Mikael, Morgan 29 Jungfru Maria 30 Sveriges dags
v12	29 Jukka, Jens Ansvärdags dag	30 Håger, Hågerhild	31 Ester, Nona			
v13						

APRIL



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		1 Harald, Henvor	2 Gudmund, Ingemund	3 Ferdinand, Nanna	4 Marianne, Marlene	
v13	5 Irene, Ija	6 Vilhelm, William	7 Irma, Imelin	8 Nadja, Tanja	9 Otto, Ottilia	10 Ingar, Ingvor 11 UE, Ylia
v14	12 Liv	13 Artur, Douglas	14 Tiburtius	15 Oliver, Olivia	16 Patrik, Patricia	17 Elias, Ella 18 Valdemar, Volmar
v15	19 Olof, Ola	20 Amalia, Amelie, Emilie Pöhlmanns dag	21 Anneli, Annika	22 Allan, Glenn	23 Georg, Göran	24 Vega 25 Markus
v16	26 Teresa, Terese	27 Engelbrekt	28 Ture, Tyra	29 Tjko	30 Märta Hörsbäckens dag	
v17						

MAJ



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					1 Valborg Första maj	2 Filip, Filippa
v17	3 John, Jane	4 Monika, Mona	5 Gottfrid, Erhard	6 Maria, Rita 7 Himmelslördagen	7 Carina, Carita	8 Åke 9 Redar, Redin Ergensdagen
v18	10 Edbjörn, Stytbjörn	11 Märta, Märta	12 Charlotta, Lotta	13 Linnea, Linn	14 Hakard, Halvar	15 Sofia, Sonja Påskdagen
v19	17 Rabecka, Raben Åvenrådens dag	18 Erik	19 Maj, Majken	20 Karolina, Carola	21 Konstantin, Conny	22 Hemming, Hanning 23 Desideria, Desirée
v20	24 Ivan, Yvija	25 Urban	26 Vilhelmina, Vilma	27 Bida, Benda	28 Ingborg, Borghild	29 Yvonne, Yvonnette Veckans dagar
v21	31 Pentecosta, Pentecost					
v22						

JUNI



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	1 Gun, Gunnell	2 Ragnar, Roger	3 Ingemar, Gudmar	4 Solbritt, Solvig	5 Bo Sveriges nationaldag	6 Gustav, Gösta Sveriges Nationaldag Svenska flaggens dag
v22	7 Robert, Robin	8 Eivor, Majvor	9 Bojje, Birger	10 Svante, Boris	11 Bertil, Berthold	12 Eskil 13 Aina, Aino
v23	14 Håkan, Hakon	15 Margit, Margot	16 Axel, Axelina	17 Torbjörn, Torvald Internationella kvinnornas dag	18 Björn, Bjarne	19 Germund, Görel 20 Linda
v24	21 Alf, Alvar Sommarlovs dagar	22 Paulina, Paula	23 Adolf, Alice	24 Johannes dagens dag	25 David, Salomon Midsommardagen	26 Rakel, Lea Midsommardagen
v25	28 Leo	29 Peter, Petra	30 Eolf, Leif			
v26						

JULI



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			1 Aron, Mirjam	2 Rosa, Rosita	3 Aurora	4 Ulrika, Ulfa
v26	5 Laila, Rivva	6 Esaias, Jessica	7 Klas	8 Kjell	9 Jörgen, Ojan	10 André, Andrea 11 Eleonora, Ellnor
v27	12 Herman, Hermine	13 Joel, Judit	14 Folke Kronprinsessans födelsdag	15 Ragnarhild, Ragnarvald	16 Reinhold, Reine	17 Bruno 18 Fredrik, Fritz
v28	19 Sara	20 Margareta, Greta	21 Johanna	22 Magdalena, Ma- dalena	23 Emma	24 Kristina, Kerstin 25 Jakob
v29	26 Jeppe	27 Marta	28 Bolvöl, Seved	29 Olof	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.



v36

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.” <i>Albert Einstein</i></p> <p>v36</p>	1 Sam, Samuel	2 Justus, Justina	3 Alfhild, Alva	4 Gisela	5 Adela, Heidi	6 Lilian, Lilly	
	7 Kevin, Roy	8 Alma, Hulda	9 Anita, Anette	10 Tord, Turid	11 Dagny, Helny	12 Åsa, Åslög	13 Sture
	14 Ida	15 Sigrid, Siri	16 Dag, Daga	17 Hildegard, Magnhild	18 Orvar	19 Fredrika	20 Elise, Lisa
	21 Matteus <i>Internationella fredsdagen</i>	22 Maurits, Moritz	23 Tekla, Tea <i>Höstdagjämning</i>	24 Gerhard, Gert	25 Tryggve	26 Enar, Einar	27 Dagmar, Rigmor
	28 Lennart, Leonard	29 Mikael, Mikaela	30 Helge	<p>VARDAGSRÖRELSE</p> <p>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!</p> <p>Läs mer om VARDAGSRÖRELSE på trafikkalendern.se</p>			
	v37	v38	v39				
	v40						

“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 månadsens 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>		1 Ragnar, Ragna	2 Ludvig, Love	3 Evald, Osvald	4 Frans, Frank Kanelbullens dag	
5 Bror Internationella barndagen Int. dagen för lärare	6 Jenny, Jennifer	7 Birgitta, Britta	8 Nils	9 Ingrid, Inger	10 Harry, Harriet	11 Erling, Jarl Tacksägelsedagen
12 Valfrid, Manfred	13 Berit, Birgit	14 Stellan	15 Hedvig, Hillevi	16 Finn	17 Antonia, Toini	18 Lukas
19 Tore, Tor	20 Sibylla	21 Ursula, Yrsa	22 Marika, Marita	23 Severin, Sören	24 Evert, Eilert FN-dagen 🇸🇪	25 Inga, Ingalill Sommartid slutar
26 Amanda, Rasmus	27 Sabina	28 Simon, Simone	29 Viola	30 Elsa, Isabella	31 Edit, Edgar Alla Helgons dag	<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

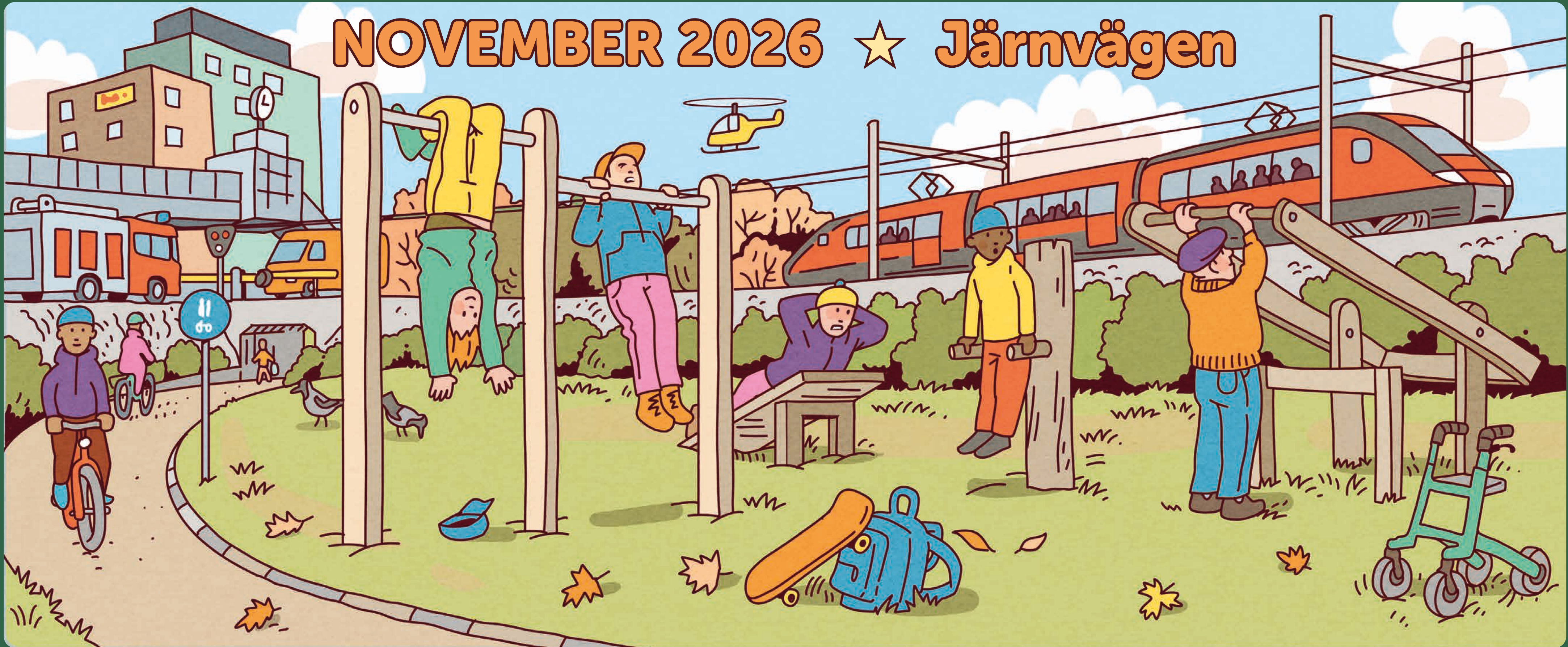
- Alla deltagande klasser får reflexer
- Första pris: 4 000 kr
- Andra pris: 3 000 kr
- Tredje pris: 2 000 kr

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
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 <i>2 i advent</i> 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 <i>3 i advent</i> 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 <i>4 i advent</i></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 <i>Juldagen</i> 🇸🇪</p>	<p>26 Stefan, Staffan <i>Annandag Jul</i></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 fjärlen, ”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 månadsens quiz om **IDROTT OCH HÄLSA**, denna månad med fokus på **STRESS OCH ÅTERHÄMTNING**.



JANUARI 2027 ★ Snö och halka



Måndag Tisdag Onsdag Torisdag 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

1

Nyårsdagen 🇸🇪

2

Svea

3

Alfred, Alfrida

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
Tjugonedag 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 Torisdag Fredag Lördag Söndag

1 Max, Maximilian v5	2 Kyndelmässodagen 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 UTOMHUS

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 UTOMHUS 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 månadsens quiz om IDROTT OCH HÄLSA, denna månad med fokus på ATT VARA UTOMHUS.



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>Våffeldagen</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.



FOR BÄTTRE TRAFIKSÄKERHET
I BARNENS NÄRMILJÖ

www.trafikkalendern.se

APRIL 2027 ★ Säker cykling



Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

KONDITION

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.

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

v13

1

Harald, Hervor

2

Gudmund, Ingemund

3

Ferdinand, Nanna

4

Marianne, Marlene

5

Irene, Irja

6

Vilhelm, William

7

Irma, Irmelin

8

Nadja, Tanja

9

Otto, Ottilia

10

Ingvar, Ingvor

11

Ulf, Ylva

v14

12

Liv

13

Artur, Douglas

14

Tiburtius

15

Oliver, Olivia

16

Patrik, Patricia

17

Elias, Elis

18

Valdemar, Volmar

v15

19

Olaus, Ola

20

Amalia, Amelie, Emelie
Polkagrisens dag

21

Anneli, Annika

22

Allan, Glenn

23

Georg, Göran

24

Vega

25

Markus

v16

26

Teresia, Terese

27

Engelbrekt

28

Ture, Tyra

29

Tyko

30

Mariana
Valborgsmässoafton 🇸🇪
Konungens födelsedag

v17

KONDITION

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.

“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
- Utloppspriser

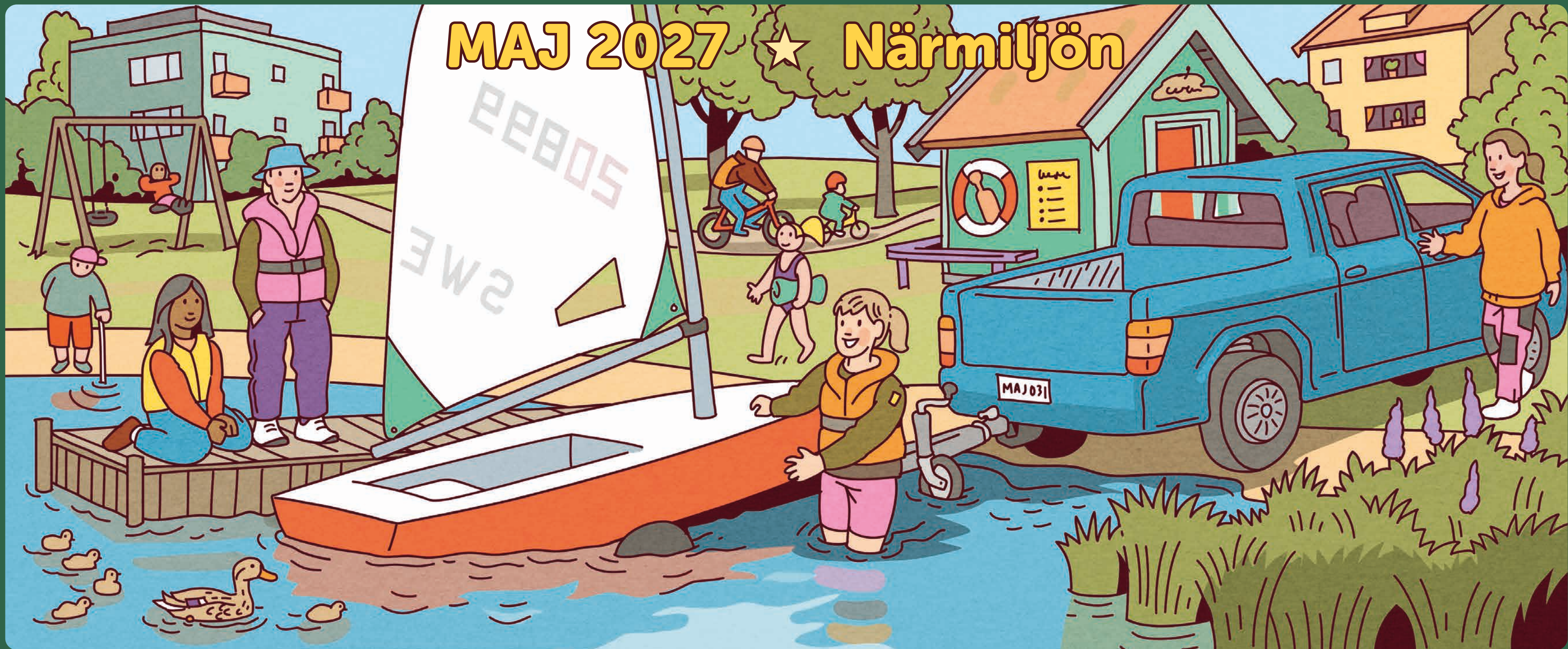
Vinnarna presenteras på webben den 21 maj

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

<p>71% av jordens yta är täckt av vatten.</p> <p>v22</p>	<p>1 Gun, Gunnel</p>	<p>2 Rutger, Roger</p>	<p>3 Ingemar, Gudmar</p>	<p>4 Solbritt, Solveig</p>	<p>5 Bo Danmarks nationaldag</p>	<p>6 Gustav, Gösta Sveriges Nationaldag 🇸🇪 Svenska flaggans dag</p>	
	<p>7 Robert, Robin</p>	<p>8 Eivor, Majvor</p>	<p>9 Börje, Birger</p>	<p>10 Svante, Boris</p>	<p>11 Bertil, Berthold</p>	<p>12 Eskil</p>	<p>13 Aina, Aino</p>
	<p>14 Håkan, Hakon</p>	<p>15 Margit, Margot</p>	<p>16 Axel, Axelina</p>	<p>17 Torborg, Torvald Islands nationaldag</p>	<p>18 Björn, Bjarne</p>	<p>19 Germund, Görel</p>	<p>20 Linda</p>
	<p>21 Alf, Alvar Sommar solstånd</p>	<p>22 Paulina, Paula</p>	<p>23 Adolf, Alice</p>	<p>24 Johannes döparens dag</p>	<p>25 David, Salomon Midsommarafton</p>	<p>26 Rakel, Lea Midsommardagen 🇸🇪</p>	<p>27 Selma, Fingal</p>
	<p>28 Leo</p>	<p>29 Peter, Petra</p>	<p>30 Elof, Leif</p>	<p>SOMMARLOV</p> <p>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.</p>			
	<p>v26</p>						

Plastkröp 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.



2026 ★ 2027
ARGÅNG #36
TRAFIK kalendern
FÖR BÄTTRE TRAFIKSÄKERHET
I BARNENS NÄRMILJÖ

www.trafikkalendern.se

JULI 2027 ★ Sommarlov



Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

SOMMARLOV

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.

v26

1

Aron, Mirjam

2

Rosa, Rosita

3

Aurora

4

Ulrika, Ulla

5

Laila, Ritva

6

Esaias, Jessika

7

Klas

8

Kjell

9

Jörgen, Örjan

10

André, Andrea

11

Eleonora, Ellinor

v27

12

Herman, Hermine

13

Joel, Judit

14

Folke
Kronprinsessans
födelsedag 🇸🇪

15

Ragnhild, Ragnvald

16

Reinhold, Reine

17

Bruno

18

Fredrik, Fritz

v28

19

Sara

20

Margareta, Greta

21

Johanna

22

Magdalena, Madeleine

23

Emma

24

Kristina, Kerstin

25

Jakob

v29

26

Jesper

27

Marta

28

Botvid, Seved

29

Olof

30

Algot

31

Helena, Elin

v30

"Naturen är källan till all sann kunskap."
Leonardo da Vinci

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 klippställar

