

GLÆDELIG JULEDEMOKRATI!

Julen er hjerternes fest,
men hjerter er forskellige.

Vend kortet, lav jule-
demokrati-træningen
og gør julefesten bedre
for alle slags hjerter.

Demokrati træner vi også i julen

Når du har gennemført
træningen med din familie
eller venner, har du været i kontakt
med flere vigtige demokratimuskler.

Kærlig hilsen
Demokrati Fitness



Det bedste ved julen er...



Det bedste ved julen er...

JULEDEMOKRATI-TRÆNING: TO STJERNER OG ET ØNSKE

- 1** Alle rundt om bordet bruger 2 min. på at komme i tanke om alt det gode og glade ved julen (skriv evt. ordene ned)
- 2** Tal om de ting I er kommet i tanke om (sæt et stopur på 5 min.)
- 3** Udvalg i fællesskab de to bedste ting ved julen og skriv et ord ud for hver stjerne på kortets forside

- 4** Alle tænker over et juleønske. Noget du godt kunne tænke dig blev anderledes/bedre i julen. Måske noget du har brug for hjælp til.
- 5** Tal om jeres forskellige ønsker og se om I kan blive enige om ét I alle vil kæmpe for. Skriv det i hjertet (brug max 5 min.)

VORES JULEØNSKER 20__

Hvad er Demokrati Fitness?

Demokrati Fitness er et træningskoncept, der udfordrer den traditionelle opfattelse af, hvad demokrati er. Demokrati er nemlig noget man skal træne

#DEMOKRATIFITNESS

- og det må godt være både sjovt, udfordrende og meningsfuldt imens. Se hvordan du deltager og læs mere på www.demokratifitness.dk



TIL: _____

FRA: _____

#DEMOKRATIFITNESS

TIL: _____

FRA: _____

#DEMOKRATIFITNESS