

**2.** Få minst en person att skratta

**23.** Lyssna på en bra jullåt

Hallby F-13’s Julkalender 2023

**6.** Pyssla ett julkort och skicka till någon

**1.** Dansa en fuldans

**24.** Njut av Julafaton

**20.** Ge någon en kram

**19.** Gör minst 5 stegisättningar

**17.** Sov minst 9 timmar

**22.** Gör 20 utfallssteg

**12.** Kasta upp en boll och gör 4 klapp

**8.** Gör 10 armhävningar

**16.** Säg minst 3 bra saker om dig själv

**10.** Gör “plankan“ i 20 sekunder

**15.** Gör fredagsfys före fredagsmys

**18.** Gör 20 höga hopp

**11**. Ge någon en high-five

**4.** Ha en skärmfri kväll

**21.** Kasta upp en boll och snurra

**14.** Gör 10 burpees

**5.** Ge någon i din närhet beröm

**3.** Gör 10 sit-ups

**13.** Se ett Luciatåg

**9.** Byt ut en julgodis mot en julfrukt

**5.** Ge någon beröm