



## Det viktigste i påsken er ikke hvor man er, men hvem man er sammen med.

Påsken er en fin tid for å være sammen. Når trygge voksne setter av tid til lek, latter og små aktiviteter sammen med barna, skapes det både trygghet, fellesskap og gode minner.

Derfor har vi laget disse aktivitetene. Vi håper de kan gi barn fine opplevelser sammen med familien, venner eller andre trygge voksne – fylt med lek, samarbeid og påskemoro.

Kanskje blir det rebus, påskeeggjakt eller quiz?  
Eller kanskje bare gode samtaler, latter og morsomme øyeblikk sammen?

Vi håper disse aktivitetene gir dere mange gode stunder sammen i påsken.



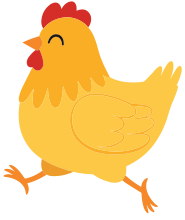
**Påkehilsen fra alle oss i  
Stine Sofies Stiftelse**



Spennende labyrint

# FINN VEIEN TIL PÅSKEKYLLINGEN





# FINN FEM FEIL

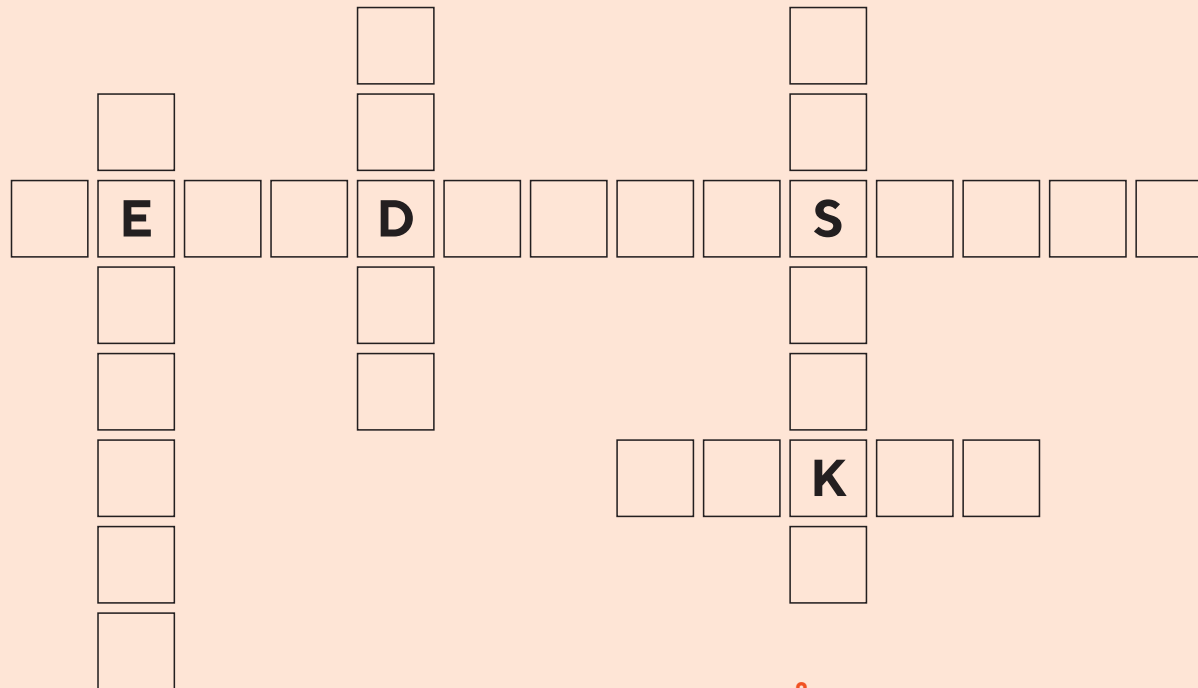
Sett en ring rundt feilene du finner



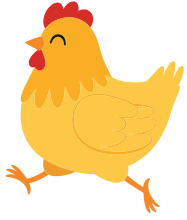


Leken - Modig - Vennlig - Respekt - Betydningsfull

# DISSE ORDENE ER SUPERVIKTIGE!



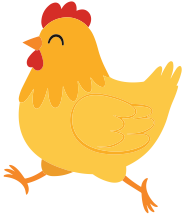
KLARER DU Å PLASSERE DEM PÅ RIKTIG Plass?



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | Q | W | P | D | G | F | R | E | D | R | I | K | O |
| E | E | Y | E | A | D | A | D | A | S | T | G | S | U |
| Ø | L | R | O | R | Å | L | H | F | R | I | D | A | S |
| R | I | K | K | E | H | K | M | R | F | K | Å | N | K |
| E | S | M | E | B | D | G | D | O | S | U | S | N | S |
| R | A | L | B | E | R | T | D | D | K | E | M | I | L |
| E | B | Z | E | D | N | O | L | E | S | L | S | K | S |
| T | E | N | N | G | D | R | S | D | S | A | R | A | K |
| H | T | E | T | B | R | D | D | N | K | N | K | V | K |
| N | H | S | E | D | W | D | Y | A | S | N | S | Y | S |
| E | E | J | E | J | D | S | A | N | D | E | R | S | O |
| Z | M | O | N | A | R | D | F | E | D | S | X | P | S |



Her har vi gjemt 18 jente- og guttenavn.  
Vi har hjulpet deg litt, klarer du å finne resten, tro?



Hvor mange drager  
har gjemt seg her?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Jeg er dragen AVSKY

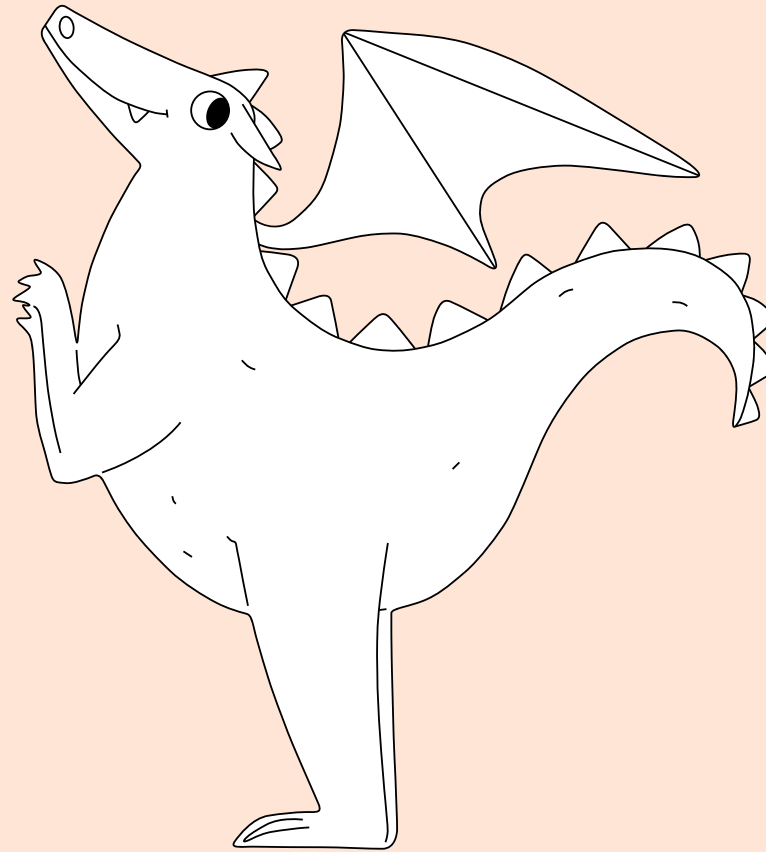
# VIL DU FARGELEGGE MEG?





Jeg er dragen GLEDE

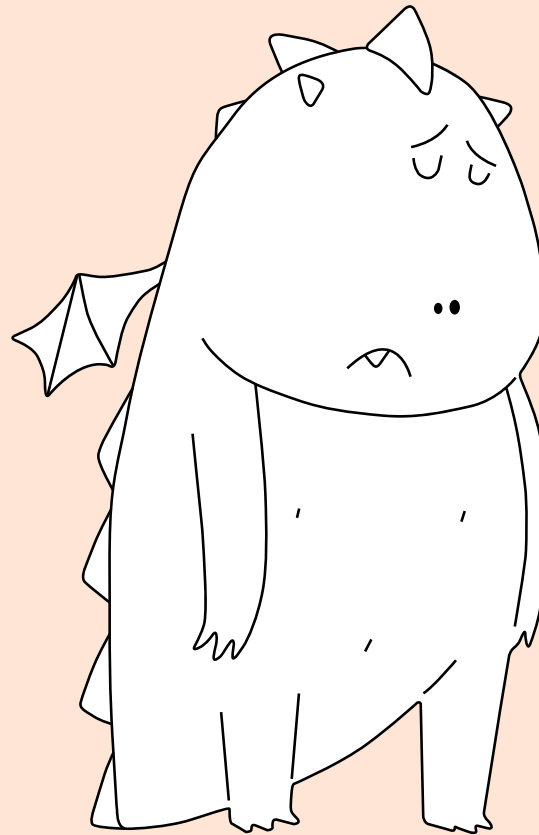
**VIL DU FARGELEGGE MEG?**





Jeg er dragen SORG

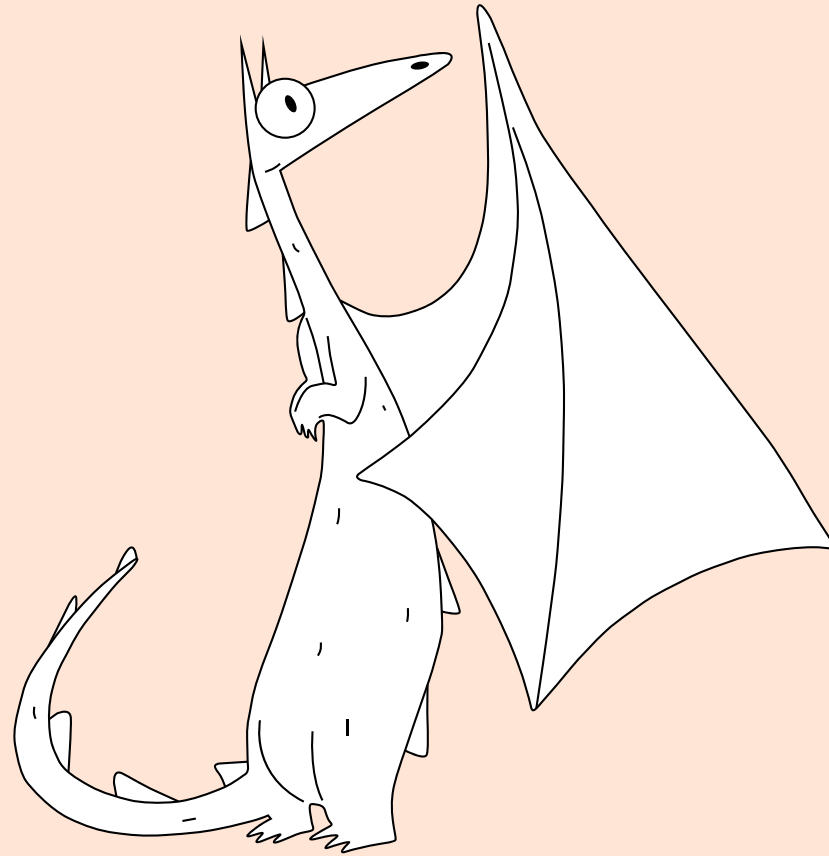
**VIL DU FARGELEGGE MEG?**





Jeg er dragen FRYKT

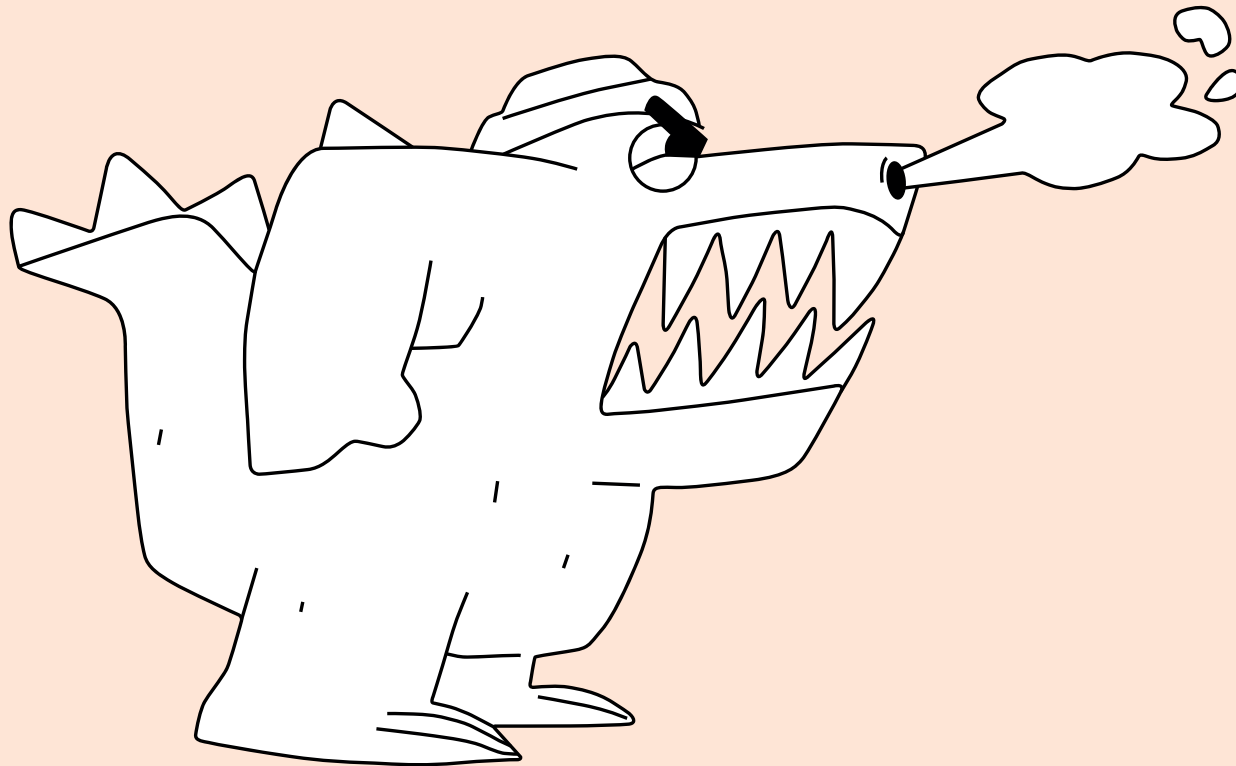
**VIL DU FARGELEGGE MEG?**

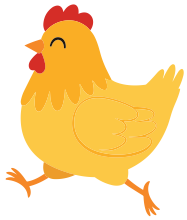




Jeg er dragen SINNE

# VIL DU FARGELEGGE MEG?





## Påskeegg-jakt

# KJÆRE PÅSKEHARE-HJELPERE

KUN FOR  
DE VOKSNE

Nå er tiden inne for å trylle fram litt ekstra påskemagi!

Vi har hjulpet dere med å lage en liten rebus til påskeegg-jakten som kan bli et stort eventyr for barna.

Deres oppdrag er enkelt (men viktig!):

Legg ut lappene i riktig rekkefølge, på de stedene som står beskrevet. Legg dem slik at de ikke synes med én gang, dette gjør jakten mer spennende.

Lag gjerne deres egen lille vri:

Kanskje barna finner et lite sjokolade-egg underveis?  
Eller andre hint som vitner om at påskeharen har vært her? Harespor?

Lag gjerne litt dramatik underveis: «Så spennende, hvor kan egget være?»

Husk – det viktigste er ikke hvor fort egget blir funnet, men latteren underveis, de ivrige stemmene som leser lappene, og de små føttene som løper spent fra sted til sted.

Når siste lapp er lest og egget er funnet, kan dere lene dere tilbake og vite at dere nettopp har skapt et lite barndomsminne som varer lenge.

**God påske og lykke til med oppdraget!**



1

Et påskeegg er gjemt,  
du trodde vel ikke jeg hadde glemt?  
Første sted er kaldt og gjør deg mett,  
der melk og smør står tett i tett.

KLEM FRA  
PÅSKEHAREN

Denne lappen gir du til barna  
når påskeegg-jakten starter.



2

Du fant en lapp blant masse mat,  
men påskeegget er ikke så glad i salat.  
Gå til rommet som har en do,  
og kikk oppi en liten sko.

KLEM FRA  
PÅSKEHAREN

Denne lappen legger du  
i kjøleskapet.





3

Tjohei, så flink du er!  
Tenk at du fant lappen her.  
Gå nå til en stue,  
der finner du en lue.  
Se oppi den,  
og gi noen en klem!

**KLEM FRA  
PÅSKEHAREN**

Denne lappen legger du i en  
liten sko som du setter på doen.



4

Mellom kosedyr, bamser og dyne,  
kommer det en liten lapp til syne.  
Den ligger der du sover.  
Jeg lover!

**KLEM FRA  
PÅSKEHAREN**

Denne lappen legger du i  
en lue som du legger i stua.





5

Vil du finne egget ditt,  
må du jammen lete litt.  
Jeg er jo litt lur,  
du må ikke bli sur.  
Tampen brenner,  
gå dit du pusser tenner!

**KLEM FRA  
PÅSKEHAREN**

Denne lappen legger du i  
senga til barnet ditt (en i hver  
seng om du har flere barn).



6

Nå er det like før du egget finner,  
håper påskeegg-jakten skaper gode minner.  
Under et pledd, ta en titt,  
alt inni påskeegget er bare ditt!

**KLEM FRA  
PÅSKEHAREN**

Denne lappen legger du der  
barnet pusser tennene.



Dersom du vil at barna skal **finne egget ute** kan du erstatte lapp 5 og 6 med disse:



5

Vil du finne egget ditt,  
må du jammen lete litt.  
Jeg er jo litt lur,  
du må ikke bli sur.  
Gå ut i hagen,  
og kikk bak saken.

**KLEM FRA  
PÅSKEHAREN**

Denne lappen legger du i  
senga til barnet ditt (en i hver  
seng om du har flere barn).

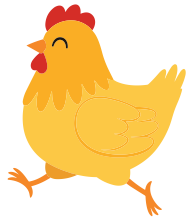
6

Nå er det like før du egget finner,  
håper påskeegg-jakten skaper gode minner.  
Under et pledd, ta en titt,  
alt inni påskeegget er bare ditt!

**KLEM FRA  
PÅSKEHAREN**

Denne lappen legger  
baken sag i hagen.





# PÅSKEQUIZ FOR DE MINSTE

**Hva putter vi ofte godteri i til påske?**

- a) En sko
- b) En bøtte
- c) Et påskeegg

**Hvilket dyr kommer med påskeegg?**

- a) Påskeharen
- b) Påsekua
- c) Påsekrokodillen

**Hvilken farge har påsekyllinger?**

- a) Blå
- b) Gul
- c) Lilla

**Hvilken ferie har du nå?**

- a) Sommerferie
- b) Påskeferie
- c) Halloweenferie

**Hva heter den siste dagen i påsken?**

- a) Første juledag
- b) Nyttårsaften
- c) Andre påskedag

**Hva kan man gå på i snøen?**

- a) Ski
- b) Sparkesykkel
- c) Skøyter

**Hva liker mange å lese i påsken?**

- a) Eventyr
- b) Påskekrim
- c) Mattebøker

**Hvilken farge forbindes mest med påske?**

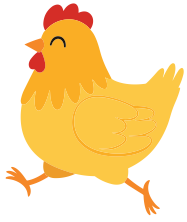
- a) Lilla
- b) Grønn
- c) Gul

**Hva er det inni et påskeegg?**

- a) Grønnsaker
- b) Godteri
- c) Ris

**Hva gjør mange barn i påsken?**

- a) Leter etter påskeegg
- b) Pynter juletre
- c) Går Halloween



# PÅSKEQUIZ FOR STØRRE BARN



**Hvis et påskeegg veier 120 gram og du spiser halvparten, hvor mye er igjen?**

- a) 60 g
- b) 100 g
- c) 30 g

**Et påskeegg har fargene rød og blå. Hvilken farge får du hvis du blander disse fargene?**

- a) Lilla
- b) Grønn
- c) Oransje

**Hvis påkeharen hopper 2 meter per hopp og hopper 15 ganger, hvor langt kommer den?**

- a) 25 m
- b) 30 m
- c) 35 m

**Du har 3 små og 2 store påskeegg. Hvor mange egg har du totalt?**

- a) 4
- b) 6
- c) 5

**Påkeharen legger 3 egg hver dag i 5 dager. Hvor mange egg legger den totalt?**

- a) 15
- b) 10
- c) 8

**Hvis et påskeegg koster 12 kroner og du kjøper 4 stykk, hvor mye må du betale?**

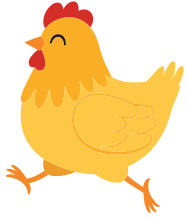
- a) 24 kroner
- b) 36 kroner
- c) 48 kroner

**Du deler 12 påskeegg likt mellom deg selv og 3 venner. Hvor mange får dere hver?**

- a) 3
- b) 4
- c) 6


**Hvis du spiser 2 påskeegg hver dag i 7 dager, hvor mange egg har du spist totalt?**

- a) 12
- b) 14
- c) 16







Klarer du denne?

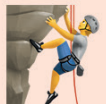

# EMOJI-REBUS



 +  = \_\_\_\_\_



 +  = \_\_\_\_\_


 +  = \_\_\_\_\_

 +  = \_\_\_\_\_



 +  = \_\_\_\_\_

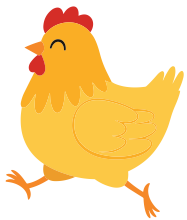
 +  = \_\_\_\_\_

 +  = \_\_\_\_\_

 +  = \_\_\_\_\_

 +  = \_\_\_\_\_

 +  = \_\_\_\_\_



Aktiviteter for hele familien

# PÅSKEMORO UTE



Påsken er en perfekt tid for å være ute sammen. Frisk luft, lek og små utfordringer gjør det ekstra gøy for både barn og voksne. Her er noen aktiviteter dere kan gjøre sammen, enten dere er hjemme, i hagen, i parken eller på hytta.

## REBUSLØYPE

Lag en liten løype med poster der dere må løse oppgaver for å komme videre. Oppgavene kan være gåter, små fysiske utfordringer eller spørsmål. Gå sammen i lag når dere løser oppgavene.

**Du trenger:**

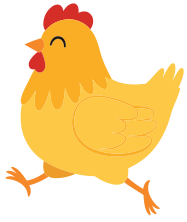
- » Oppgavelapper eller spørsmål
- » Blyanter
- » Eventuelt små premier

## EGG-STAFETT

Del dere inn i lag. Hver deltaker skal balansere et egg på en skje og gå eller løpe en kort løype før de gir skjeen videre til neste person. Mister du egget, må du starte på nytt. Her blir det garantert mye latter!

**Du trenger:**

- » Egg (kokte er lurt)
- » Spiseskjeer
- » Noe å markere start og mål (f.eks. steiner eller pinner)



## NATURBINGO

Lag et bingo Brett med ting dere kan finne ute, for eksempel kongler, fjær, en gul blomst, en stein eller et fuglekvitte. Gå på tur sammen og se hvem som klarer å finne flest.

**Du trenger:**

- » Bingobrett
- » Blyanter
- » Eventuelt små premier

## TUR MED PÅSKEKOS

Ta en liten tur sammen og finn et hyggelig sted å stoppe. Kanskje kan dere grille pølser, spise appelsin og sjokolade eller bare sitte sammen og prate. De beste minnene skapes ofte i de enkle stundene.

**Du trenger:**

- » Mat og drikke
- » Sitteunderlag
- » Klær etter været

## DYRESPOR-LEK

En person går først og lager «dyrespor» i snøen, sanden eller på bakken – kanskje som en hare, en rev eller en bjørn. De andre skal følge sporene og gjette hvilket dyr det er. Bytt på hvem som lager spor.

**Du trenger:**

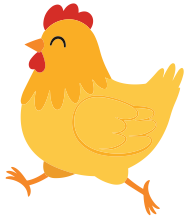
- » Et område med snø, sand eller jord
- » Fantasi
- » Gode sko

## KAST PÅ PÅSKEMÅL

Sett opp noen bøtter, bokser eller kurver i ulik avstand. Målet er å treffe dem ved å kaste kongler, små steiner eller erteposer. Gi hvert mål ulik poengsum og se hvem som får flest poeng.

**Du trenger:**

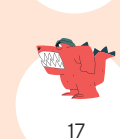
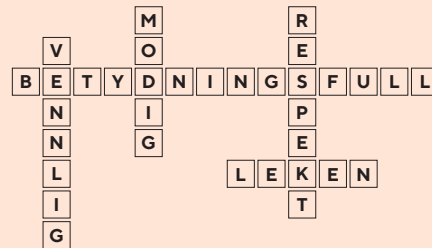
- » Bøtter, bokser eller kurver
- » Kongler, små steiner eller erteposer
- » Papir og blyant til poeng (valgfritt)



# HER FÅR DU FASIT



KUN FOR  
DE VOKSNE



## PÅSKEQUIZ FOR DE MINSTE

- 1c      6a
- 2a      7b
- 3b      8c
- 4b      9b
- 5c      10a

## PÅSKEQUIZ FOR STØRRE BARN

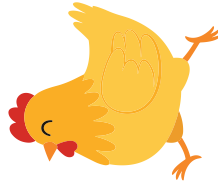
- 1a      5a
- 2a      6c
- 3b      7a
- 4c      8b

## EMOJI-REBUS

- |           |            |
|-----------|------------|
| Bilsyk    | Sjøstjerne |
| Lofoten   | Flaggermus |
| Klatremus | Gullfisk   |
| Spillegal | Iskaldt    |
| Danseløve | Syvsover   |





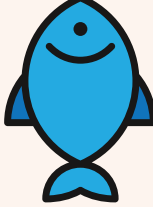
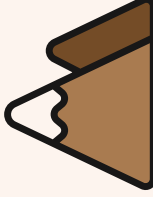
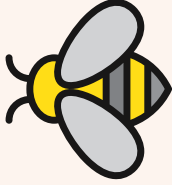











M Q W P D G F R E D R I K O  
 E E Y E A D A D A S T G S U  
 Ø L R O R Å L H F R I D A S  
 R I K K E H K M R F K Å N K  
 E S M E B D G D O S U S N S  
 R A L B E R T D D K E M I L  
 E B Z E D N O L E S L S K S  
 T E N N G D R S D S A R A K  
 H T E T B R D D N K N K V K  
 N H S E D W D Y A S N S Y S  
 E E J E J D S A N D E R S O  
 Z M O N A R D F E D S X P S

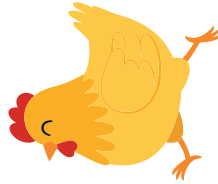


1

# NATURBINGO

Dere kan bruke disse bingobrettene på naturbingoen. Print ut ett til hver, og kryss ut når dere finner tingene. Førstemann som får fire på rad får kanskje en liten premie?




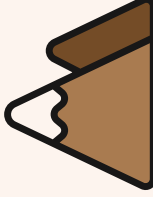


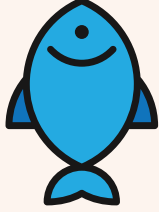









|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <br>DYR    | <br>FUGL         | <br>FISK     | <br>FJELL      |
| <br>BIE  | <br>BLAD       | <br>BLOMST | <br>LØVTRE   |
| <br>VANN | <br>SOMMERFUGL | <br>KONGLE | <br>REGN     |
| <br>SOL  | <br>BARTRE     | <br>SNØ    | <br>DYRESPOR |

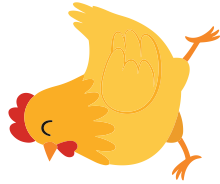


2

# NATURBINGO

Dere kan bruke disse bingobrettene på naturbingoen. Print ut ett til hver, og kryss ut når dere finner tingene. Førstemann som får fire på rad får kanskje en liten premie?

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <br>SOL    | <br>FUGL         | <br>SNØ      | <br>FJELL      |
| <br>DYR  | <br>BLAD       | <br>FISK   | <br>LØVTRE   |
| <br>BIE  | <br>SOMMERFUGL | <br>BLOMST | <br>REGN     |
| <br>VANN | <br>BARTRE     | <br>KONGLE | <br>DYRESPOR |







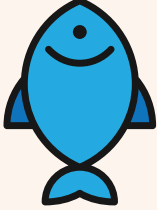
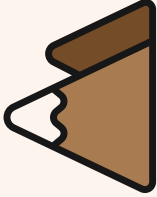










3

# NATURBINGO



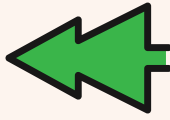




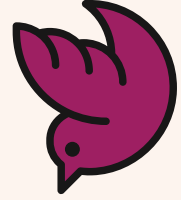
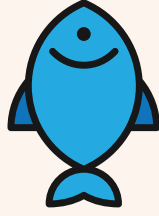
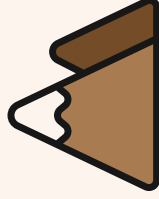








Dere kan bruke disse bingobrettene på naturbingoen. Print ut ett til hver, og kryss ut når dere finner tingene. Førstemann som får fire på rad får kanskje en liten premie?

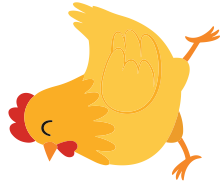
|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <br>SOL    | <br>BARTRE       | <br>SNØ      | <br>DYRESPOR |
| <br>DYR  | <br>FUGL       | <br>FISK   | <br>FJELL  |
| <br>BIE  | <br>BLAD       | <br>BLOMST | <br>LØVTRE |
| <br>VANN | <br>SOMMERFUGL | <br>KONGLE | <br>REGN   |

# 4

## NATURBINGO

Dere kan bruke disse bingobrettene på naturbingoen. Print ut ett til hver, og kryss ut når dere finner tingene. Førstemann som får fire på rad får kanskje en liten premie?






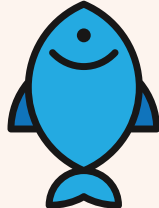
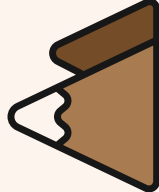




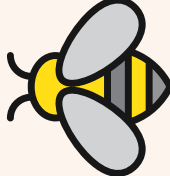




|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <br>BARTRE | <br>SNØ          | <br>DYRESPOR | <br>SOL     |
| <br>DYR  | <br>FUGL       | <br>FISK   | <br>FJELL |
| <br>BLAD | <br>BLOMST     | <br>LØVTRE | <br>BIE   |
| <br>VANN | <br>SOMMERFUGL | <br>KONGLE | <br>REGN  |

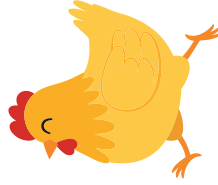


5

# NATURBINGO

Dere kan bruke disse bingobrettene på naturbingoen. Print ut ett til hver, og kryss ut når dere finner tingene. Førstemann som får fire på rad får kanskje en liten premie?



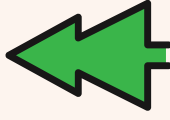


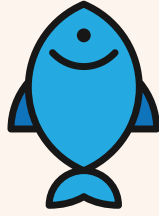
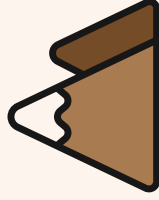









|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <br>BARTRE       | <br>SNØ      | <br>DYRESPOR | <br>SOL    |
| <br>FUGL       | <br>FISK   | <br>FJELL  | <br>DYR  |
| <br>BLAD       | <br>BLOMST | <br>LØVTRE | <br>BIE  |
| <br>SOMMERFUGL | <br>KONGLE | <br>REGN   | <br>VANN |



6






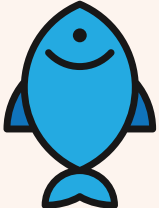



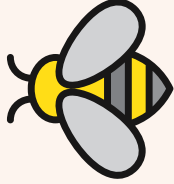




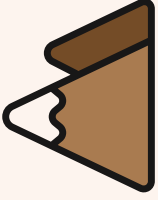

# NATURBINGO

Dere kan bruke disse bingobrettene på naturbingoen. Print ut ett til hver, og kryss ut når dere finner tingene. Førstemann som får fire på rad får kanskje en liten premie?

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <br>DYRESPOR     | <br>SOL      | <br>BARTRE  | <br>SNØ      |
| <br>FUGL       | <br>FISK   | <br>FJELL | <br>DYR    |
| <br>LØVTRE     | <br>BIE    | <br>BLAD  | <br>BLOMST |
| <br>SOMMERFUGL | <br>KONGLE | <br>REGN  | <br>VANN   |

# NATURBINGO

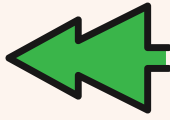



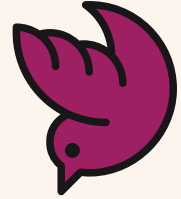


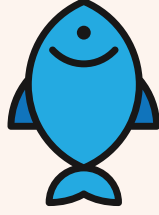






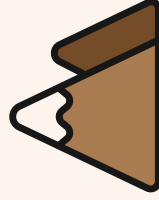

Dere kan bruke disse bingobrettene på naturbingoen. Print ut ett til hver, og kryss ut når dere finner tingene. Førstemann som får fire på rad får kanskje en liten premie?

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <br>LØVTRE       | <br>SOL      | <br>BLAD     | <br>SNØ      |
| <br>SOMMERFUGL | <br>FISK   | <br>REGN   | <br>DYR    |
| <br>DYRESPOR   | <br>BIE    | <br>BARTRE | <br>BLOMST |
| <br>FUGL       | <br>KONGLE | <br>FJELL  | <br>VANN   |

8

# NATURBINGO

Dere kan bruke disse bingobrettene på naturbingoen. Print ut ett til hver, og kryss ut når dere finner tingene. Førstemann som får fire på rad får kanskje en liten premie?

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <br>BARTRE   | <br>BLOMST   | <br>BLAD         | <br>SNØ    |
| <br>FUGLE  | <br>KONGLE | <br>SOMMERFUGL | <br>FISK |
| <br>LØVTRE | <br>SOL    | <br>DYRESPOR   | <br>BIE  |
| <br>REGN   | <br>DYR    | <br>FJELL      | <br>VANN |