**En liten fugl. Et stort lysglimt!**

Lag en fugl, pynt den til jul, og skriv en hyggelig hilsen til et barn med kreft.

**Du trenger**

Tykt papir eller tynn kartong – gjerne i julefarger, blyant, saks, limstift, tusj, linjal, tråd og teip. I tillegg kan man gjerne pynte fugl med glitter, fjær eller annen pynt om ønskelig.

**1. Klipp ut delene**

Klipp ut malen. Tegn med blyant rundt alle delene på farget papir, og klipp dem ut. Be om hjelp hvis de små delene er vanskelige å klippe ut.

**2. Brett kroppen**

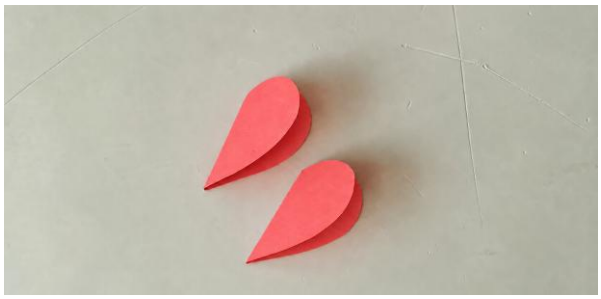
Brett den store delen på midten, slik at de to hjertene ligger oppå hverandre. Ikke lim dem sammen.

**3. Lim på nebb og beinene**

Åpne hjertet litt. Lim nebbet på høyre side og beina innenfor kanten nederst. La dem stikke ut som på bildet.

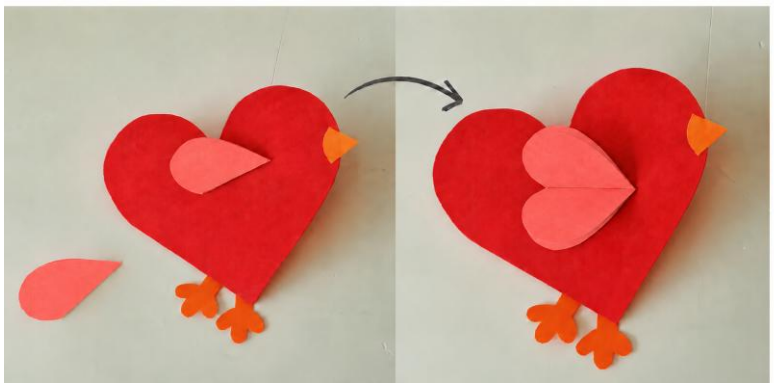
### 4. Brett vingene

Brett de små hjertene på midten, så de blir to vinger.



### 5. Lim vingene på kroppen

Lim en halvdel av vingen på fuglen. NB! Den andre vingen skal ha lim på motsatt halvdel. La den andre halvparten på begge vingene stå litt ut.



### 6. Tegn ansikt og pynt fuglen som du ønsker

Tegn et øye og lim på det lille kinnet. Du kan også tegne kinnet. Pynt gjerne med glitter, fjær, stjerner eller annen pynt for å gjøre den julete.

**7. Fest tråd og skriv en hilsen**

Klipp cirka 20 cm tråd. Åpne fuglen og teip begge endene godt fast på innsiden, øverst ved bretten. Tråden skal danne en løkke over fuglen. Prøv å henge den opp, og flytt teipen hvis fuglen henger skjevt.

**NB! Ikke glem å skrive en hilsen inni fuglen.** En hyggelig hilsen til barnet betyr mye mer enn du aner. La limet tørke før fuglen pakkes.

Her er noe eksempler:

*«God jul! Jeg håper du får mange fine øyeblikk i julen. Hilsen Maja, 7 år.»*

*«Hei! Jeg ville bare sende deg en julehilsen, og si at du er en tøffing! Hilsen Albert fra Drammen.»*

*«Jeg håper denne hilsenen får deg til å smile, og at du får en fin jul! Hilsen Johanne i 4B.»*

*«Jeg heier på deg, og syns at du er en super helt. God jul! Hilsen Ida, 9 år.»*

Noen ting det kan være lurt å unngå:

*«Du blir snart frisk!»* eller *«Alt kommer til å gå bra!»* – det kan vi ikke vite.

*«Du må være sterk» eller «Du må kjempe!»* - barn skal ikke føle at det er deres ansvar å kjempe for at de skal bli friske.

Formuleringer som legger stor vekt på hvor trist eller synd det er på mottakeren.

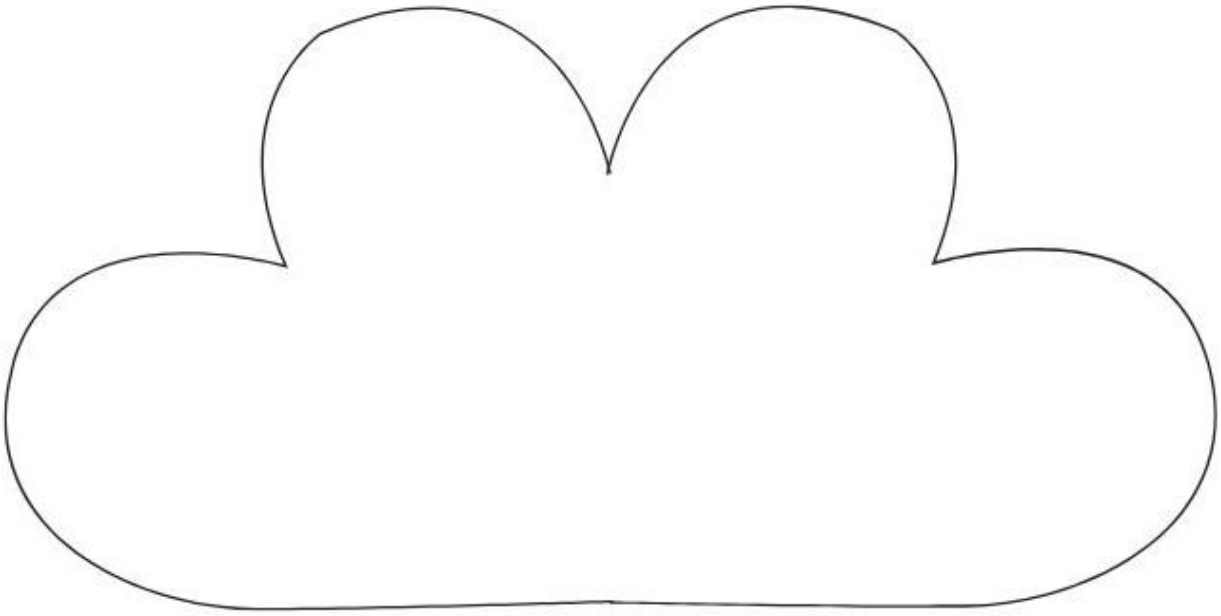
Husk at hilsenene skal passe til barn og ungdom i ulike aldre og med forskjellige sykdomsforløp. Det er derfor fint om innholdet er hyggelig og inkluderende, uten å gjøre antakelser om mottakerens situasjon.

**Mal til fuglen**

Skriv ut begge malsidene på stående A4 i 100 % størrelse.

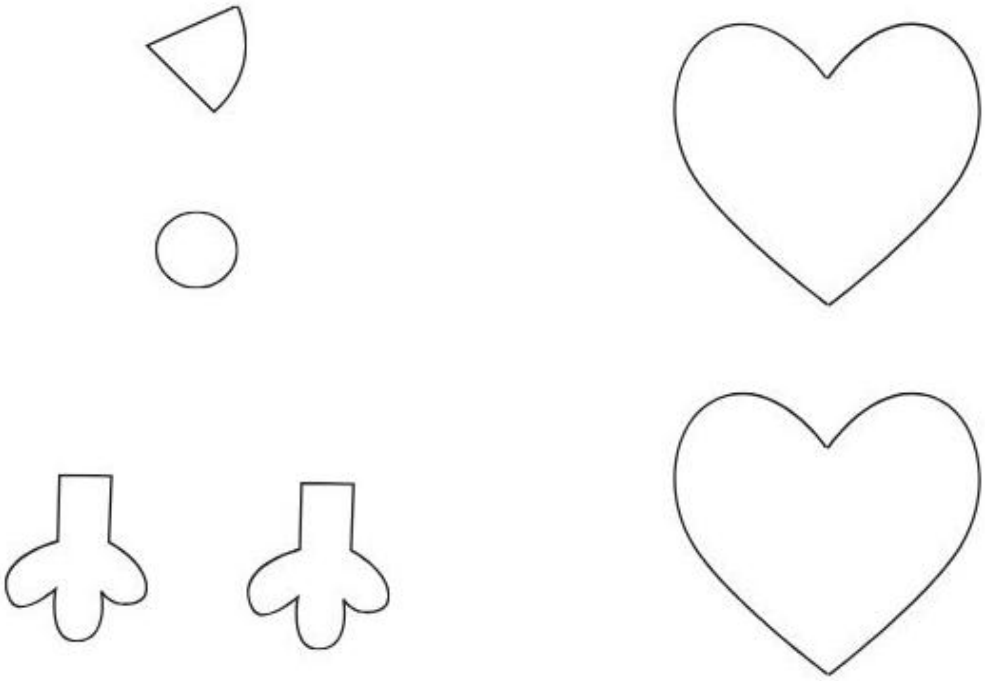
**Kropp**

Klipp rundt hele formen. Brett den på midten.
Kontrollmål: Formen skal være 16 cm bred før bretting.



**Vinger og smådeler til hjertefuglen**

Klipp ut to vinger, to bein, ett nebb og et kinn. Kinnet kan også tegnes med tusj.



Originalmaler er fra Kidpillar.com