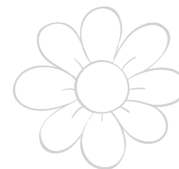




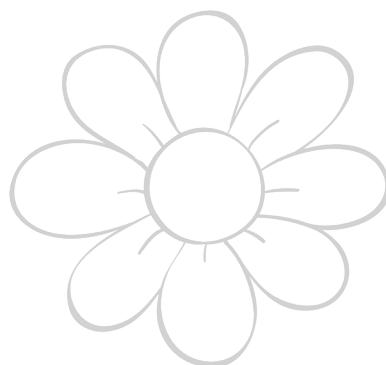
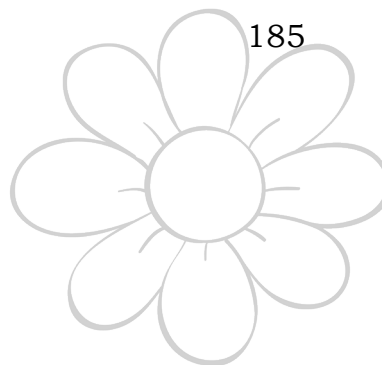
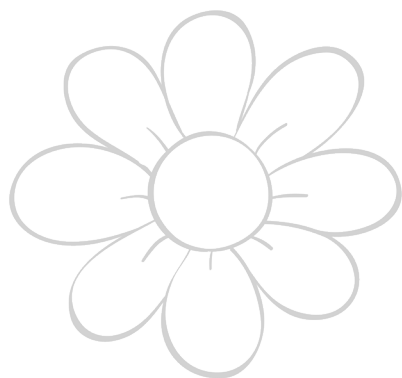
Møteplan for småspeider



Vår 2023



Møte	Tema	Side
1	Demokrati og samfunn	124
2	Utemøte - bål og kniv. Brannvern	125
3	Ulykker og førstehjelp	127
4	Stjerner - inne	136
5	Førstehjelp	143
6	Tenkedagen	144
8	Stjerner - ute	147
9	Vintertur	149
10	Hyttetur	150
12	St. Georgsdagsmerket	164
13	Opptagelse og st. Georgsdagsmerket	167
14	St. Georgsdag	169
15	Speideraksjonen	170
16	17 mai	171
17	Vær	173
18	Natur	181
19	Natur	183
20	Sommertur	185



Vår 2023

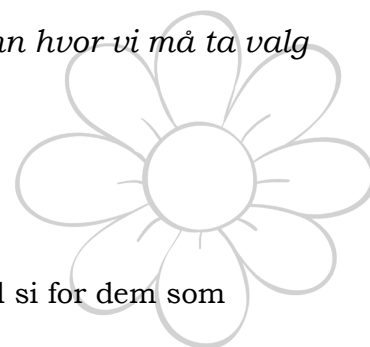
Merker

Flagg	<ol style="list-style-type: none">1. Fortell om eller tegn tre offentlige flaggdager (17. mai o.l.).2. Finn ut når flagget heises og fires i sommer- og i vinterhalvåret der du bor.3. Lær det første verset i flaggsangen.4. Vær med på flaggheising på et speiderarrangement.5. Vis riktig behandling av flagget (hvordan det skal holdes, festes og brettes).
Vær	<ol style="list-style-type: none">1. Finn ut hvordan du bør oppføre deg i tordenvær.2. Lær å se forskjell på haugskyer og lagskyer.3. Se på værmeldingen og finn ut hvilke tegn og symboler som markerer regn, sol og vind.4. Registrer været i 4 dager (nedbør, skytyper, temperatur osv).
Sjernerikiker	<ol style="list-style-type: none">1. Vis at du kjenner navn på minst tre stjernebilder, finn dem på himmelen og kjenn til hvorfor de ser ut og heter som de gjør.2. Vis at du kan finne Nordstjernen og vet hvilken betydning den hadde for navigasjon i gamle dager.3. Vær med på en leirbålsprat om hvorfor det er så mange historier om stjernene i de aller fleste kulturer i verden.4. Tegn eller lag en enkel modell av solsystemet.5. Forklar hvordan jorda beveger seg og hvordan dette påvirker lengden på dag og natt og skiftende årstider.
Sunn mat	<ol style="list-style-type: none">1. Finn ut litt om hva som er sunn mat ved å sjekke kjøleskapet.2. Lag din egen sunne matpakke for en dagstur, og finn ut hva du bør drikke på turen.3. Lag en oversikt over hva du og vennene dine spiser som skolemat, og finn ut om kroppen får det den trenger, eller om dere bør forandre på noe.4. Lag sunt «godteri» og del med de andre i flokken.5. Lær om matallergier.
Førstehjelp	<ol style="list-style-type: none">1. Delta i en førstehjelpsøvelse der du:<ol style="list-style-type: none">a. Viser at du kan vurdere om det er trygt å hjelpe.b. Viser at du kan undersøke ved hjelp av huskeregelen BLÅ.c. Viser at du kan skaffe hjelp og hva du skal si når du ringer nødnumrene.d. Stanser en liten blødning og behandler småskader.e. Viser at du kan sørge for frie luftveier og legge pasienten på siden.2. Ha kjennskap til hvordan du kan forebygge frostskafer og nedkjøling.3. Sammen med de andre hjemme undersøke hvilket førstehjelpsutstyr dere har hjemme og i bilen.
Natur	<ol style="list-style-type: none">1. Vær med på 8 utemøter i flokken, hvorav minst 2 skal være om vinteren.2. Finn ut hvorfor vi ikke skal kaste fra oss ting i naturen.3. Finn et dyresamfunn, for eksempel rumpetroll, en maurtue, andefamilie eller lignende. Tegn og fortell om dette.4. Finn tre forskjellige ting i naturen som er dyremerket (avspiste kongler, bark eller lignende).5. Samle fire forskjellige vekster fra naturen og finn ut hva de heter.6. Lag noe av materiale fra naturen, for eksempel et bilde, en skulptur eller lignende.
Brannvern	<ol style="list-style-type: none">1. Øve på å slukke bål med vann eller sand.2. Være med på å lage en sikker bål plass.3. Vite hvordan man skal varsle hvis man oppdager en brann og kunne nødnummeret til brannvesenet.4. Være med på et eksperiment for å finne ut hvor fort forskjellige materialer tar fyr.5. Være med på en brannøvelse på speiderlokalet.



DEMOKRATI OG SAMFUNN

I dag skal vi snakke om hva demokrati er og prøve å «leve» i et samfunn hvor vi må ta valg som kan påvirke oss selv.



Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet:

Begynn møtet med å snakke og forklare hva demokrati betyr, og hva det vil si for dem som medlemmer i speidergruppa. Hva er det motsatte av demokrati?

Hvordan kan vi gjennomføre et demokrati, f.eks ved å ha avstemninger.

- Skal vi ha en fast assistent eller skal det gå på rundgang
- Hvilke regler skal vi ha på turer? Godteri eller ikke. (Leggetider er bestemt)

La så kullene gå sammen for å diskutere hvilke regler de synes vi bør ha i flokken. (5-10 min)

Før alle får lov til å presentere sine forslag, snakker dere om hvor viktig det er at alle har sin egen mening og får lov til å mene dette. Det er derfor ikke lov å si at noen har feil eller dumme forslag. Men vi har lov til å være uenige Felles presentasjon og de reglene som velges blir skrevet opp på tavlen (flokkleder har overstyringsrett!)

Lek: Samfunnsengasjementspillet (må ha min 30 minutter til å spille dette)

Avslutning: Flagginnrulling og flaggsangens siste vers, før alle synger speiderbønnen.

Eksempler på flokkregler

- Vi venter på tur før vi sier noe, og snakker ikke i munnen på hverandre
- Vi er rolige når lederen snakker og gjør som vi får beskjed om.

Hva er demokrati

Demokrati, også kalt folkestyre, er en betegnelse på en styreform hvor folket deltar i viktige beslutninger. Folket påvirker blant annet gjennom å stemme ved valg.

I speidern fungerer demokratiet helt ned i patruljene ved at alle i patruljen har lov til å være med å komme med forslag til hva de skal gjøre på møter og turer, og så er det lederne og peff/ass som tar en avgjørelse.

Diktatur er det motsatte av demokrati og kjennetegnes ved ekstrem grad av maktkonsentrasjon hos den eller de styrende, og ved svært liten grad av frihet for de menige borgere.

Programelementer: Merker:

F:
V:
S:
K:
L:
VB:

Ha med:

Forberede

- Samfunnsengasjementspillet må være pakket opp og dere må kjenne til reglene For at det skal ta mindre tid, kan dere allerede ha gjort klart hus + jobb + penger til hver enkelt i forkant.





UTEMØTE

I dag skal vi kose oss ute, samt repetere bål og brannvern, og bruk av kniv.

Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet: Begynn møtet med at speiderne repeterer hvordan de skal lage en trygg bål plass, og la de så gjøre det. Mens bålet tar fyr prater vi om branntrekanten og hva flammene trenger.

Så skal vi repetere sikker knivbruk (knivmerket) mens vi spikker oss ett grillspyd til å lage smores på. Mens de spikker går vi igjennom hvordan vi skal oppføre oss om vi oppdager en brann, og varsling til nødnummerene. I forkant har vi avtalt med brannvesnet at vi kan få lov til å ringe 110 for å høre hvordan det er - og teste å snakke med de.

Så kan vi kose oss med smores mens lederene gjennomfører et eksperiment. Hvor lang tid trur vi de forskjellige tingene tar før de tar fyr.

Når møtet nærmer seg slutt skal vi repetere hvordan vi skal slukke bål. Generelt (vann, sand) og bålet vi har nå. Så skal de være med å slukke bålet. Spør de samtidig om når det er trygt å forlate bålet.

Lek: Tampen brenner

En person velges til å være "Gjemmeren". Mens de andre deltakerne ser bort (går f.eks bak en vegg, en stor stein e.l.), så gjemmer den som har blitt valgt en gjenstand dere har blitt enige om på forhånd Det er så viktig at "Gjemmeren" husker hvor gjenstanden er gjemt :)

Gjemmeren roper "klart!", og de andre deltakerne svarer med "fugl, fisk eller midt i mellom?" Gjemmeren skal svare på dette ut i fra høyden han/hun har gjemt gjenstanden i. Er den gjemt nede langs bakken, så er det fisk. Er den gjemt høyt oppe, så er det fugl. Er den gjemt et sted i mellom, så er det "midt i mellom". Deltakerne begynner nå å lete etter gjenstanden.

"Gjemmeren" skal lose dem mot gjemmestedet ved å si "varmere" eller "kaldere". Når de går i retning av gjemmestedet, skal han/hun si "varmere!", og når de beveger seg bort fra gjenstanden, skal han/hun bruke "kaldere!" Når de nærmere seg, så roper han /hun gjerne ut "varmt!". "Kjempevarmt" eller "dere brenner dere nesten" kan brukes når deltakerne virkelig nærmer seg gjemmestedet. Førstemann som finner gjenstanden, får gjemme den neste gang!

Avslutning: Flagginnrulling og flaggsangens siste vers, før alle synger speiderbønnen.



Programelementer:

F:
V:
S:
K:
L:
VB:

Merker:

Brannvern

1. Øve på å slukke bål med vann eller sand.
2. Være med på å lage en sikker bål plass.
3. Vite hvordan man skal varsle hvis man oppdager en brann og kunne nødnummeret til brannvesenet.
4. Være med på et eksperiment for å finne ut hvor fort forskjellige materialer tar fyr.
5. Være med på en brannøvelse på speiderlokalet.

Ha med:

Ingredienser til smores
Kniver
Forskjellige vanlige ting som vi kan sette fyr på

Forberede

Ring lokalt brannvesen for å avtale om vi kan få ringe 110 for å teste
61 25 50 00





UTEMØTE

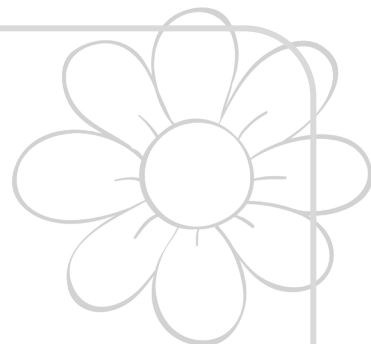
Nødnummerene

1 1 0 - brannvesenet

1 1 2 - politiet

1 1 3 - ambulanse

Det er viktig å lære speiderne at nummeret er 1 - 1 - 0 og ikke hundreogti. Da kan det ved en forveksling bli huset som 10010



Varsling av ulykker

- Ring nødnummeret
- Snakk rolig.
- **Hvem** er du.
- Fortell **hva** som har skjedd.
- **Hvor** du er, sted/kommune og ditt telefonnummer

Branntrekanten

For at noe skal kunne brenne er det tre elementer som må være til stede samtidig:

- Brennbar materiale
- Varme
- Oksygen

Brann er altså en prosess som krever at et brennbar materiale får tilstrekkelig varme og tilgang på oksygen.

For å illustrere at disse tre elementene er avhengige av hverandre, kan vi sette elementene sammen til en trekant. Denne kaller vi branntrekanten.

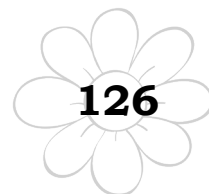
For å slokke en brann må man fjerne én eller flere av sidene i branntrekanten. Man kan altså enten fjerne det brennbare materialet, senke temperaturen eller redusere tilgangen på oksygen.



SMORES



Grill marsmallowsene på bålet til de er varme og flyter. Legg en eller to sammen med en sjokoladebit mellom Mariekjeks og press de sammen.





FØRSTEHJELP OG ULYKKER

I dag skal vi lære mer førstehjelp

Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet: Vi skal gå igjennom hvilke ulykker som kan skje hjemme hos oss. Vi skal gå igjennom hvordan vi kan unngå at det skjer ulykker, og hva vi må gjøre om det oppstår ulykker.

Så skal vi kjapt repetere det viktigste vi bør kunne litt om førstehjelp. Men husk at vi alltid skal prøve å få hjelp av en voksen først.

Etterpå skal vi prøve oss på noen førstehjelpscaser og gå igjennom hva vi må gjøre i slike situasjoner. Speiderne kan gjerne være med å være markører.

Lek:

Doktorsisten. Den som får sisten må løpe og holde seg på den kroppsdel som vedkommende ble tatt på når han/hun fikk sisten. Her må han/hun holde helt til han/hun får gitt sisten videre til en annen. Nå er den personen "frisk" og det er neste mann som må holde seg på armen/foten/ryggen etc

Avslutning: Flagginnrulling og flaggsangens siste vers, før alle synger speiderbønnen.

Programelementer: Merker:

F:
V:
S:
K:
L:
VB: 3,

Ha med:

Rekvisitter til caser
Førstehjelpsutstyr
Utskrevne lapper av «ulykker i hjemmet»

Forberede

•

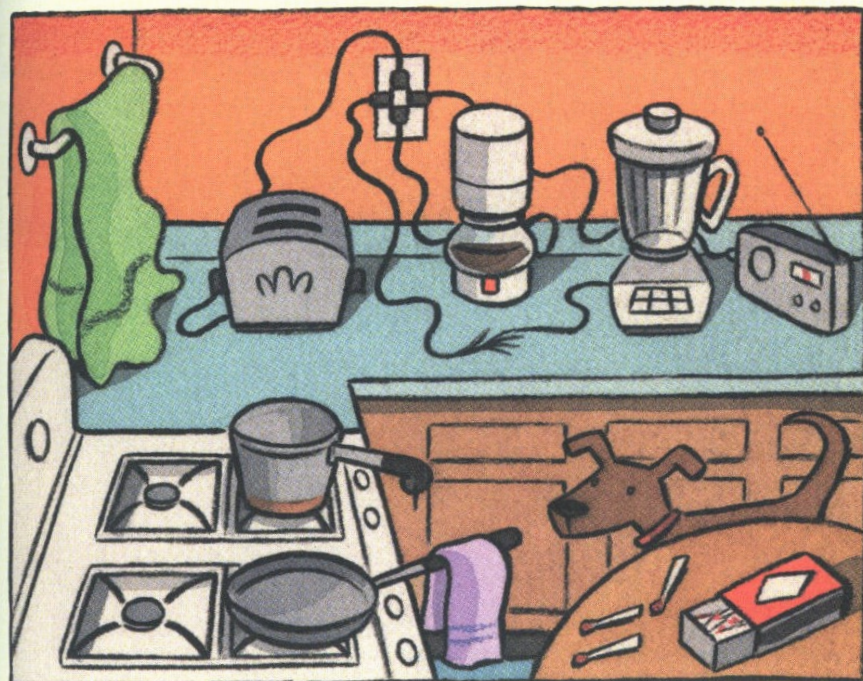




FØRSTEHJELP OG ULYKKER



spot? Go back and find the ones you missed.



FØRSTEHJELP OG ULYKKER

Sørg for at varmeovner aldri er tildekt.

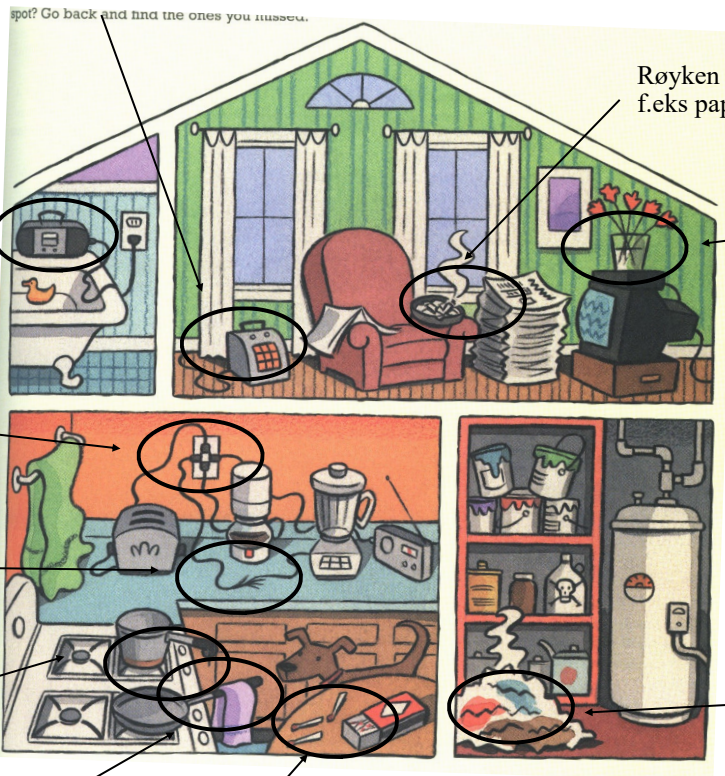
Elektrisitet og vann kan være en farlig kombinasjon

Overbelastning av stikkkontakten kan føre til kortslutning.

Slitt ledning kan føre til kortslutning

Kjeler uten innhold kan tørre ut og starte brann.

Noen kan komme borti håndtaket og velte kjelen og platen står fremdeles på



Røyken har glør som kan antenne f.eks papir

Elektrisitet og vann kan være en farlig kombinasjon

Fyrstikker / lighter skal være utilgjengelige for små barn

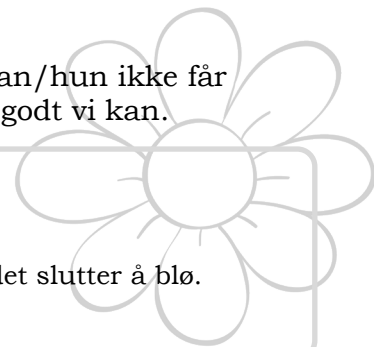
Filler med selvantennelige væsker skal ikke oppbevares innendørs



FØRSTEHJELP OG ULYKKER

Mindre alvorlige situasjoner.

Dette er situasjoner hvor personen vil overleve uten store skader selv om han/hun ikke får behandling. Men det kan være ubehagelig for pasienten og vi behandler så godt vi kan.



MINDRE KUTT OG BLØDNINGER



- Vask såret med pyricept eller lignende.
- Sett på plaster/bandasje og hold såret høyt til det slutter å blø.
- Skift plaster/bandasje hvis nødvendig.

GNAGSÅR



Hvis huden er blitt rød uten at det er noen blemme, kan man legge på gnagsårplaster for å hindre at det oppstår sår.

Er det blitt blemme, kan det lett bli infeksjon i såret hvis denne punkteres. Legg på gnagsårplaster og vent med å ta hull på blemmen til det er dannet ny hud under.

Dersom det går hull på blemmene, rens med sårservietter eller klorhexidin oppløsning og ta på gnagsårplaster.

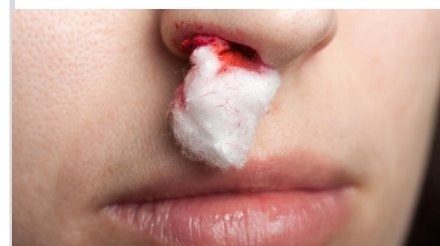
La gnagsårplasteret sitte på til det faller av.

FLIS



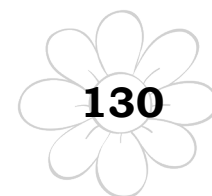
Flisen fjernes med pinsett. Dekk såret med et plaster for å forebygge infeksjon. Får du ikke ut flisen, vent og se om den kommer av seg selv. (Ha på sårsalve i ventetiden for å forebygge mulig infeksjon). Oppsøk lege hvis flisen ikke kommer ut etter to-tre dager, eller hvis det er tegn på infeksjon. Flisen må fjernes. Kroppen vil betrakte den som et fremmedlegeme, og reagerer med at området der flisen sitter blir betent. Da blir det rødt og smertefullt. Flisen kan være uren og føre til en bakteriell infeksjon.

NESEBLOD



Ta et godt tak på hver side av nesen, klyp den hardt sammen og lene deg fremover - ikke len deg bakover, da renner blodet ned i halsen og videre ned i magen, noe som ofte gjør at du blir kvalm og kaster opp.

I tillegg til å lene deg fremover, kan det også være en god idé å legge en kald klut eller noe lignende over nesen. Når du kjøler ned området vil nemlig blodårene trekke seg sammen og blødningen vil lettere avta.



FØRSTEHJELP OG ULYKKER

Livstruende situasjoner.

Eksempler på dette kan være personer som ikke puster eller har store blødninger. Bevisstløshet er en livstruende tilstand fordi man ikke har kontroll på kroppen selv.

1. BEVISTLØS

Bevistløshet er en livstruende tilstand fordi man ikke er i stand til å opprettholde frie luftveier selv. Man kan dermed bli kvart dersom luftveier er blokkert.

For å sjekke om en person er bevisstløs, snakk til personen og rist forsiktig i han/hun. Evt. klyp forsiktig.

2. FRIE LUFTVEIER

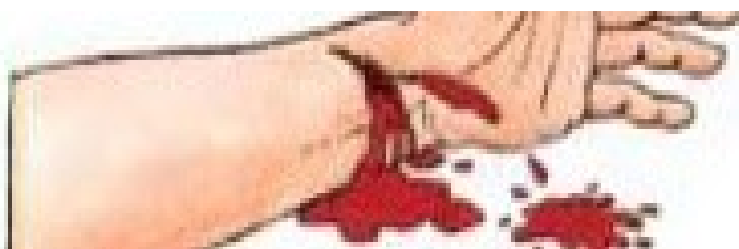


Et av de viktigste tiltakene for å redde liv er å **SIKRE FRIE LUFTVEIER!**

En person som ikke puster kan ikke leve

For å få frie luftveier, løft kjeven fremover og bøy hodet forsiktig bakover. Lytt om pasienten puster. Se på brystkassen om den hever seg. Bruk 5-10 sek på dette. Er du usikker på om pasienten puster, legg et brilleglass e.l. foran munn/nese og se etter dugg.

3. STORE BLØDNINGER



Stopp blødningen

En ytre blødning kan stanses effektivt ved å trykke direkte i såret og/ eller legge en trykkbandasje rundt:

- Hvis blødningen er stor, må du heve det blødende stedet over hjertehøyde og yte direkte trykk i såret for å stanse blødningen.
- Legg på en trykkbandasje. Bruk gjerne det du har tilgjengelig, som for eksempel skjerf osv. Eller bruk en enkelmanspakke eller trekant tørkle.
- Finnes det et fremmedlegeme i huden (glassbiter, kniv o.l.), bør man bygge opp rundt denne og bandasjere rundt for å stoppe blødningen.
- Ring 1-1-3 umiddelbart dersom blødningen er alvorlig og sørg for å holde pasienten varm. Varmetap kan føre til økt blødningstendens.

4. SIDELEIE

Sideleie brukes gjerne ved pasienter som er bevisstløse men puster selv. Sideleie sørger for at tungen ikke faller bakover og stenger luftveiene. Du bør ha overvåket pasienten i minst 1 min før du forlater han/hun. Bevisstløse pasienter bør ikke forlates.



BRANNSKADE



1. Bring den brannskadde i sikkerhet
 2. Kjøl ned den forbrente kroppsdelen under rennende kaldt vann i 5 minutter, deretter i 15-20 minutter i lunkent vann (15-20 grader). Unngå at vannet blir for kaldt - det kan gi frostskafer. Rask nedkjøling av huden hindrer brannskaden i å trenge dypere ned i kroppsvevet og virker smertestillende.
 3. Fjern løst tøy rundt brannskaden. Tøy som sitter fast i brannsåret skal ikke fjernes med mindre det ulmer i tøyet.
 4. Beskytt sårene
 5. Sørg for at den brannskadde raskt får legebehandling
- NB! Er skaden alvorlig, eller er du i tvil om hva du skal gjøre, ring medisinsk nødtelefon: 113**
- Ved førstegrads forbrenning er huden rød, tørr og smertefull. Skaden er overfladisk og begrenser seg til overhuden.
 - Andregrads forbrenning går noe dypere i huden, danner ofte væskefylte

FROSTSKADE OG NEDKJØLING

Frostskafe

Tegn på en overfladisk frostskafe kan være at et kuldeutsatt område av huden blir hvitt eller svakt blåfarget, for eksempel en avgrenset hvit flekk på kinnet. Du kjenner svak smerte og nummenhet som varer en kort tid. Etter noen minutter kan hudområdet bli helt følelsesløst og smertefritt. Hvis huden fortsatt kan beveges fritt over underlaget og virker myk og elastisk, er det tegn på en begynnende overfladisk forfrysning.

Behandling:

- Behandles på stedet. Varm opp til huden har fått normal farge, følelse og konsistens. Ikke gni! Da skader du huden!
- Etter oppvarming blir huden marmorert, blårød, deretter flammende rød og bankende. Dette kan være smertefullt og man kjenner sterk kribling.
- Beskytt mot ny forfrysning

Nedkjøling

Nedkjøling i seg selv er farlig og kan medføre alvorlig skade og iverste fall død.

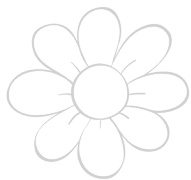
I Norge er faren for nedkjøling stor hele året. Nedkjøling kan skje selv i romtemperatur om noen blir liggende urørlig over lang tid. Nedkjøling er spesielt aktuelt i forbindelse kalde omgivelser, snøskred og drukning, selv om personene ikke har andre skader.

Når man blir nedkjølt vil temperaturen i kroppen blir lav. Til å begynne med vil vi skjelve og merke at vi blir kalde, men når kroppen har blitt skikkelig kald kan man slutte å føle seg kald og bli bevisstløse. Bli man så kald er det veldig farlig.

Hvordan skal man behandle nedkjøling. Få på personen tørre klær og gjør den varm igjen, for eksempel ved å dele på kroppsvarmen.

Oppsøk hjelp ved skikkelig nedkjøling.





FØRSTEHJELP OG ULYKKER

RETNINGSLINJER 2015

Hjerte-lungeredning til barn

Se etter tegn til liv:
Rist forsiktig i skuldrene
Rop høyt

Se etter tegn til liv



Hvis ingen reaksjon

Hvis ikke tegn til liv,
rop på hjelp og ring 1-1-3,
sett på høyttalerfunksjon.
(Er du er alene - gi HLR
i 1 minutt før du ringer 1-1-3)

Hvis tegn til liv, legg barnet
i sideleie og kontroller pusten
regelmessig

Åpne luftveien:
Se, lytt og føl etter normal pust
Bruk maks 10 sekunder

Åpne luftveien og sjekk pusten

BARN UNDER ETT ÅR

BARN OVER ETT ÅR



Hold hodet i nøytral stilling og løft haka fram



Bøy hodet bakover og løft haka fram

Hvis bevisstløs og unormal/ingen pust

Hvis du tror barnet ikke puster
normalt eller er usikker,
start innblåsing

Hvis barnet puster normalt,
legg barnet i sideleie og
kontroller pusten regelmessig

Gi innblåsing:
Blås til brystkassen hever seg

Gi 5 innblåsing



Munn-til-munn-og-nese



Munn-til-munn

Hvis barnet fremdeles ikke puster

Hvis brystkassen ikke hever seg:
Gi 5 nye innblåsing.

Hvis brystkassen fortsatt ikke
hever seg: Åpne munnen og
se etter fremmedlegeme.
Ta det forsiktig ut!

Start HLR 30:2
(Helsepersonell: 15:2)
Følg rådene fra 1-1-3

Start HLR: 30 brystkompresjoner og 2 innblåsing



Sett to fingrer midt på brystet



Sett håndroten midt på brystet

Hvis du fortsatt er alene etter 1 minutt

Skaff hjelp

Hvis barnet fremdeles ikke puster,
start brystkompresjoner
og innblåsing

Trykk brystet ned ca. 1/3 av
brystkassens dybde i en takt på
100-120 pr minutt

Fortsett med 30:2 til du får hjelp
eller barnet begynner å puste selv



Hjerte-lungeredning til voksne



Se etter tegn til liv

Sjekk bevissthet:
Rist forsiktig i skuldrene
Rop høyt

Åpne luftveien
Se etter normal pust
Ring 1-1-3 straks hvis
du er i tvil



Sideleie:
Bare hvis normal pust
i et helt minutt

Bevisstløs og puster ikke normalt

Få hjelp av andre
til å hente hjertestarter

Skaff hjelp - Ring 1-1-3

Start HLR 30:2

Slå på høyttalerfunksjonen
på mobiltelefonen
Følg rådene fra 1-1-3



Trykk brystet ca 5 cm ned
i en takt på 100 per minutt

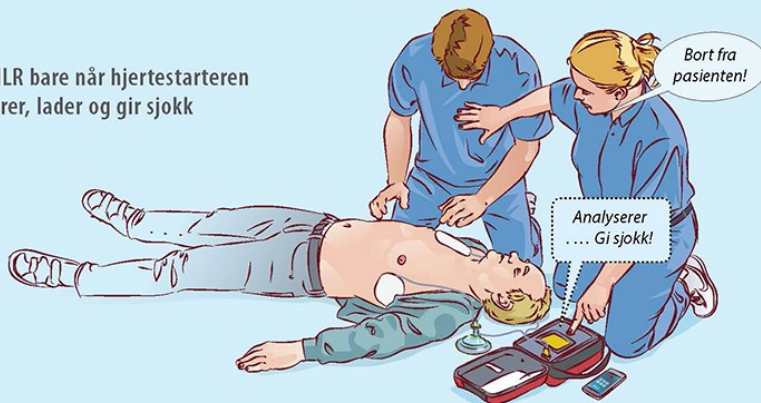
Blås bare til brystkassen
hever seg

Gi brystkompresjoner
uten opphold hvis du ikke
får til å kombinere med
innblåsninger

Fortsett til noen andre kan overta

Slå på hjertestarteren og fest elektrodene Følg hjertestarterens råd

Stopp HLR bare når hjertestarteren
analyserer, lader og gir sjokk



Fortsett HLR mens
hjertestarteren slås på
og elektrodene festes

En elektrode
nedenfor pasientens
høyre kragebein

En elektrode en
håndsbredde nedenfor
pasientens venstre
armhule

Fortsett til ambulansen kommer - eller til du ser sikre tegn til liv



FØRSTEHJELP OG ULYKKER

Situasjon 1

På speidermøtet skal speiderne bruke kniv og lage seg en blyant. De har snakket om knivreglene tidligere, men Truls synes det er så gøy at han glemmer alt han har lært. Han løper rundt med kniven i hånda, snubler og faller hardt mot bakken. Når han reiser seg opp renner blodet fra hånda og han har skåret seg stygt i den ene fingeren.

Hva skal dere gjøre da?

Stoppe blødningen med plaster/bandasje og lett press mot såret. Hold såret høyt så det slutter å blø. Vurder om det må sys og frakt evt. til legevakt. Vask såret og sett på rent plaster.

Hvordan kunne dere unngått at dette skjedde?

Med en gang han begynte å tulle burde noen tatt fra han kniven.

Situasjon 2

Trine og Mats skal ut på sin første speidertur sammen flokken og gleder seg masse. De skal på skitur og det er kaldt ute. Etter å ha gått en times tid oppdager lederne at Trine går på ski uten votter, og at hendene hennes begynner å få hvite flekker og er numne.

Hva skal dere gjøre da?

Varme hendene forsiktig opp ved hudkontakt - IKKE GNI!. Gi varm drikke /hold henne varm. Følg med på om huden får igjen normal farge innen 15 min. Vurder om dere må avbryte turen for å få henne varm. Be foreldrene kontakte lege for oppfølging.

Hvordan kunne dere unngått at dette skjedde?

Pass på at alle er kledd etter været og ha jevnlig stopper for å sjekke om alle er varme.

Situasjon 3

På speidermøtet lager lederne bål for å grille pølser. Mia er veldig sulten og maser rundt bålet. Hun dulter borti en av lederne og faller mot bålet. Hun faller med den ene hånda i bålet og ruller unna. Hånda er helt rød og det gjør veldig vondt.

Hva skal dere gjøre da?

Kjøle ned skaden med kaldt/lunket vann eller Burngel. Fortsett nedkjøling og frakt henne til legevakt da skaden er over et så stort område.

Hvordan kunne dere unngått at dette skjedde?

Det kunne vært bedre plass rundt bålet. Lederne kunne bedt henne gå vekk.

Situasjon 4

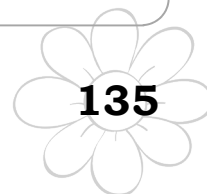
Under klatring skal Nora «tøffe» seg litt og begynner å klatre opp i veggen uten sikring. Plutselig sklir hun og faller over 3 meter rett ned på bakken. Hun hyler og holder rundt den ene armen. Armen ser veldig rar ut og den er lissom bøyd feil vei.

Hva skal dere gjøre da?

Sjekk armen med støttebandasje eller legg forsiktig i fatle og frakt til sykehus. Trøst pasienten.

Hvordan kunne dere unngått at dette skjedde?

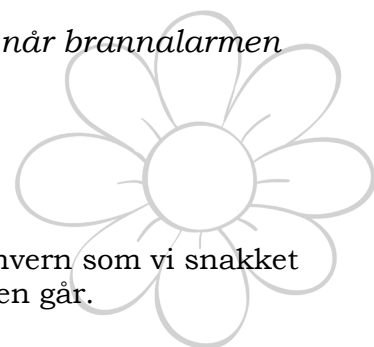
Hun burde ha ventet til det var hennes tur. Lederne burde ha passet på at ingen har mulighet til å begynne å klatre uten å være sikret.





STJERNEKIKKER INNE

Vi skal bli bedre kjent med nattehimmelen og hvordan oppfører vi oss når brannalarmen går



Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet: Vi begynner møtet med å repetere litt om brannvern som vi snakket om på forrige møte. Så skal vi snakke om hva vi skal gjøre om brannalarmen går.

- Evakuere og gå til møteplass
- Varsle voksne eller ringe brannvesenet

Bli enige om hvor møteplassen kan være for speiderhuset.

Så skal vi lære mer om stjernehimmlen.

Først skal vi gå igjennom hvordan solsystemet fungerer. Hvorfor har vi dag og natt, og årstidene? Vi skal også lage en modell av solsystemet som viser omtrentlig for store avstander det er. Speiderne er med og lager de forskjellige planetene i papir, før vi teiper de opp på en plakat eller på veggen

Aktivitet: Alle lager seg en stjernebildeprosjektør

Aktivitet: Mot slutten av møtet skal vi ha en brannøvelse.

En leder utløser en brannalarm og speiderne skal gjøre som vi gikk igjennom på begynnelsen av møtet.

Hjemmelekse - Speiderne skal få med seg resten av familien og ha en brannøvelse hjemme. Da må de også bestemme hvor de skal evakuere til.

Avslutning: Flagginnrulling og flaggsangens siste vers, før alle synger speiderbønnen.

Programelementer:

F:
V:
S:
K:
L:
VB:

Merker:

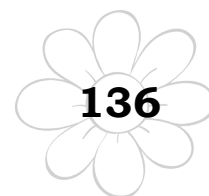
1. Vis at du kjenner navn på minst tre stjernebilder, finn dem på himmelen og kjenn til hvorfor de ser ut og heter som de gjør.
2. Vis at du kan finne Nordstjernen og vet hvilken betydning den hadde for navigasjon i gamle dager.
3. Vær med på en leirbålsprat om hvorfor det er så mange historier om stjernene i de aller fleste kulturer i verden.
4. Tegn eller lag en enkel modell av solsystemet.
5. Forklar hvordan jorda beveger seg og hvordan dette påvirker lengden på dag og natt og skiftende årstider.

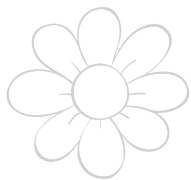
Ha med:

Utstyr til stjernebildekikkert

Forberede

Lag klart en stjernebildekikkert.

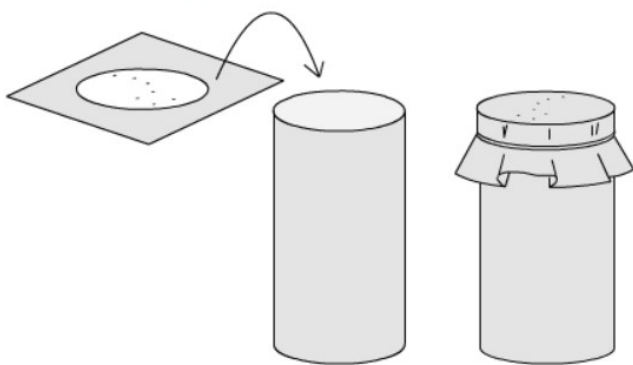




Kikkert med stjernebilde

Lag en enkel kikkert for å lære om stjernebilder.

AV Naturfagsenteret | Nordnorsk vitensenter



1. Klipp ut mønsteret til stjernebildet du har lyst til å ha i kikkerten.
2. Lim mønsteret på et stykke aluminiumsfolie og bruk nåla til å stikke hull gjennom papiret og folien.
3. Ta aluminiumsfolien og mønsteret og fest det over den ene enden av dorullen ved hjelp av en strikk. Mønsteret skal peke ned i dorullen.
4. Hold kikkerten opp mot lyset og se på stjernebildet.
5. Lag en stjernebildeprosjektor: Lys med en lommelykt inn i dorullen og pek mot veggen. Lyset i rommet bør være slukket.

Materialer og utstyr

- mønster med stjernebilder (se vedlegg)
- dorull
- aluminiumsfolie
- lim
- nål eller en binders som er brettet ut
- saks
- strikk
- underlag: f.eks. en papplate
- eventuelt en lommelykt

Slik finner du Nordstjernen

Nordstjernen er den stjernen som ligger nærmest himmelens nordpol og har derfor blitt brukt til orientering helt siden vikingetiden.

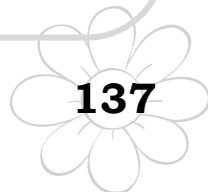
Nordstjernen er den klareste stjernen i stjernebildet Lille Bjørn, og derfor kan du finne Nordstjernen ved å finne stjernebildet.

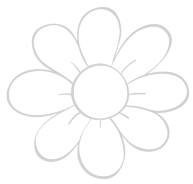
Lille Bjørn minner om stjernemønsteret Karlsvognen, ettersom det også har form som en vogn med en form for håndtak. De skiller seg imidlertid fra hverandre på flere punkter.

Lille Bjørn er for eksempel alltid på hodet i forhold til Karlsvognen, og de to stjerneformasjonenes håndtak går motsatt av hverandre. Dessuten er Lille Bjørn mye svakere på nattehimmelen, og derfor er det bare Nordstjernen som for alvor lyser opp.

Hvis du ikke kan se stjernebildet Lille Bjørn, kan du finne Nordstjernen ved å lokalisere bakenden av Karlsvognen – altså den motsatte enden av Karlsvognens håndtak.

De to stjerneformasjonene er nemlig ganske tett på hverandre, og hvis du trekker en rett linje fra Karlsvognens bakerste to stjerner, vil du treffe Nordstjernen.

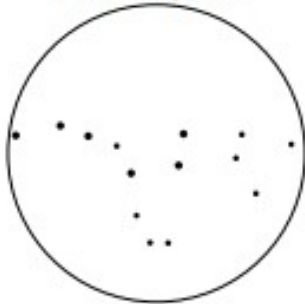




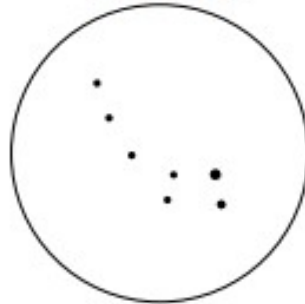
STJERNEKIKKER INNE



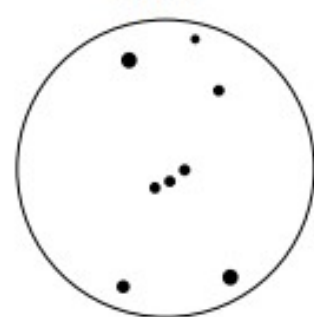
Store bjørn



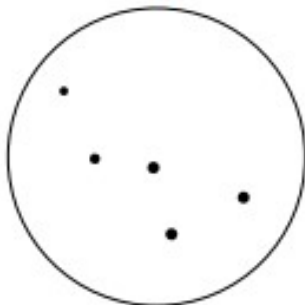
Lille bjørn



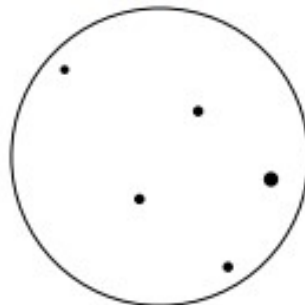
Orion



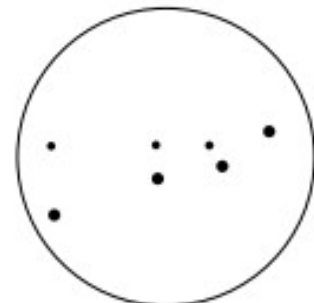
Kassiopeia



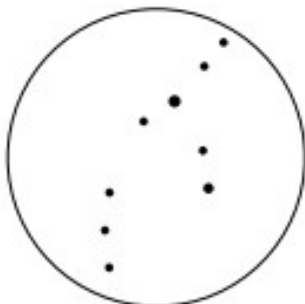
Kefevs



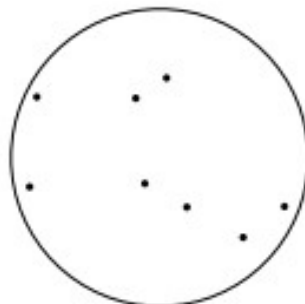
Andromeda



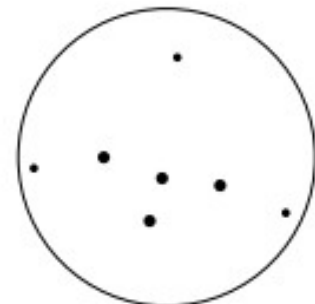
Persevs



Pegasus



Svanen





STJERNEKIKKER INNE

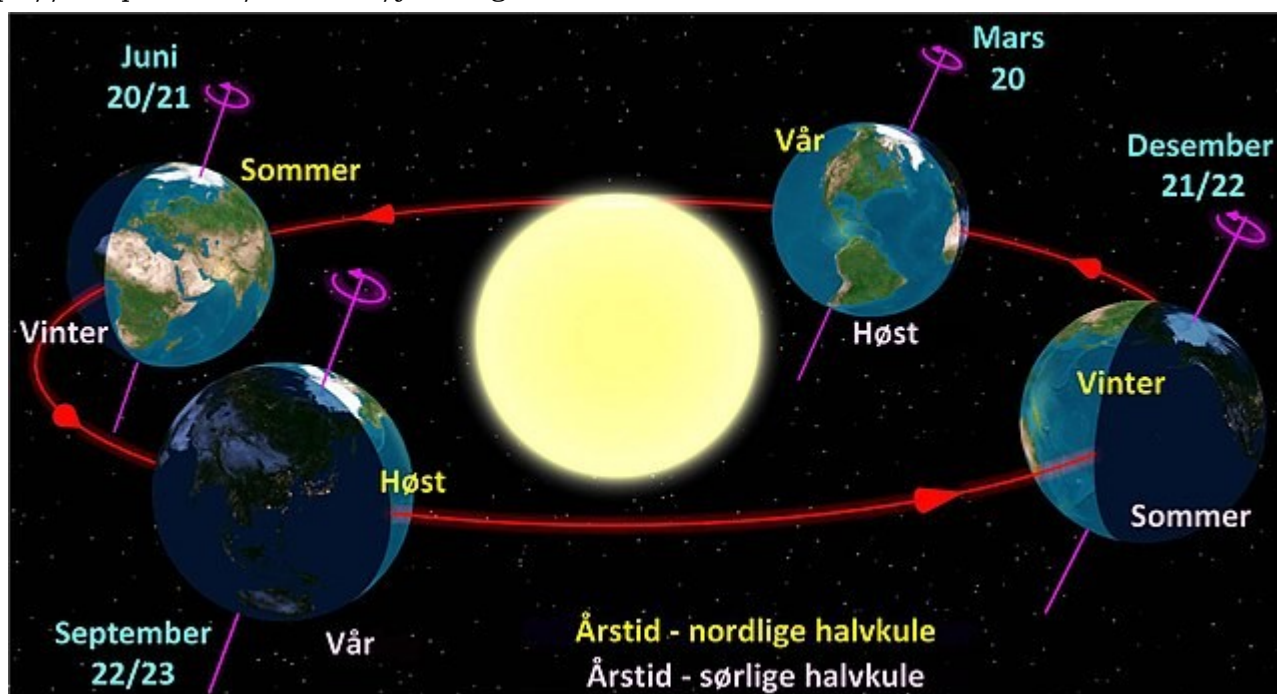
Jorden roterer hele tiden. Den roterer rundt sin egen akse, og den roterer rundt solen.

Jorden bruker ett døgn på å rotere rundt sin egen akse. Denne rotasjonen er det som lager forskjellen på natt og dag. Den er også grunnen til at vi har forskjellige tidssoner på jorden, altså hvorfor klokken er forskjellig etter hvilket land vi er i. Jorden roterer mot øst.

Jorden roterer så sakte at vi ikke kan kjenne det. Solen skinner hele tiden og treffer jorden på den siden som er vridd mot solen. Tenk deg et punkt på jorden der det er natt fordi denne siden av jorden er vridd vekk fra solen. Sakte vil jordens rotasjon vri dette punktet slik at solen treffer det og fortsette å rotere, først til punktet er badet i sol, og så forbi så solen ikke lenger treffer det. Vi opplever det fra jorden som om solen står opp og går ned. Det gjør den altså ikke. Solen står stille, det er jordens rotasjon som skaper denne opplevelsen.

I tillegg til å rotere rundt seg selv går jorden i bane rundt solen. Det er denne rotasjonen som lager de forskjellige årstidene. Samtidig som jorden går i bane rundt solen roterer den rundt seg selv. Banen rundt solen er plan, mens rotasjonen rundt egen akse heller omtrent 23,5 grader. Denne helningen gjør at det siden av jorden som peker mot solen veksler mellom den sørlige og nordlige halvkule. Det er sommer på en halvkule når denne peker mot solen og vinter når den andre halvkulen peker mot solen. Jorden bruker ett år på å rotere rundt solen, derfor har vi de ulike årstidene en gang hvert år.

<https://kmspeider.no/ressurser/jorden-gar-i-bane-rundt-solen-article2452-3902.html>



Hvordan bygge en modell av solsystemet

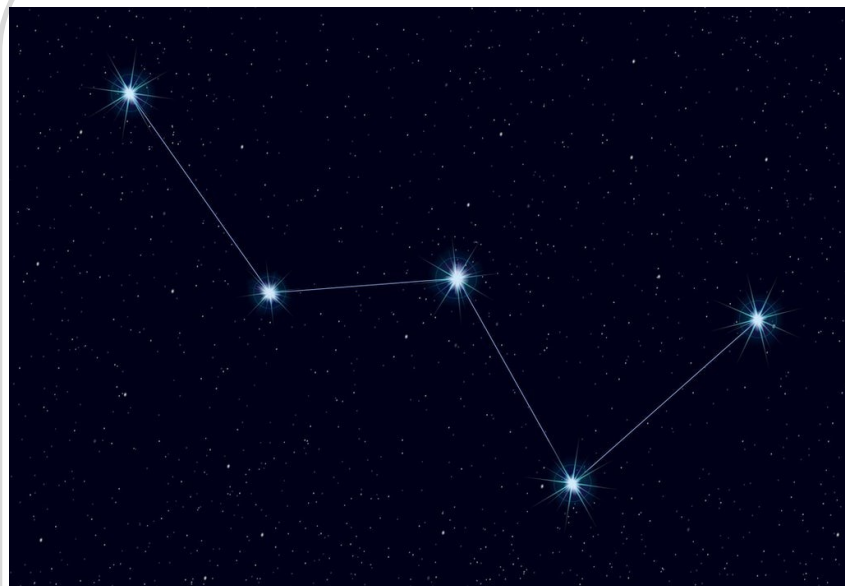
Planet	Størrelse	Avstander fra solen (ikke i samme målestokk som planetene)
Solen	15 cm	
Merkur	0,5 cm	0,41 cm
Venus	1,3 cm	0,77 cm
Jorden	1,3 cm	1,07 cm
Mars	0,7 cm	1,63 cm
Jupiter	15,4 cm	5,59 cm
Saturn	12,5 cm	102,5 cm
Uranus	5 cm	206,2 cm
Neptun	4,8 cm	323,2 cm





STJERNEKIKKER INNE

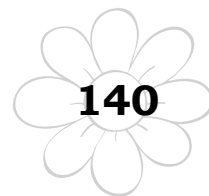
CASSIOPEIA



Stjernebildet Cassiopeia er svært karakteristisk. Det består av fem hovedstjerner som danner en litt skjev W som er lett å finne fra Karlsvogna. Cassiopeia ligger i Melkeveien, og så langt nord på himmelen at det aldri går ned under horisonten her fra Norge. Stjernebildet inneholder noen flotte dobbeltstjerner og variable stjerner, samt noen rimelig bra stjernehoper.

I følge Gresk mytologi var Cassiopeia dronning av Etiopia. Hun regjerte sammen med kong Kefeus. Dronningen var svært innbilsk, og hadde klart å fornærme

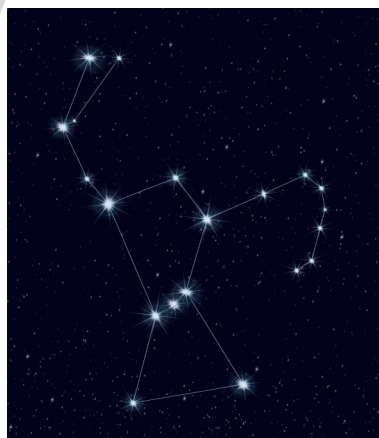
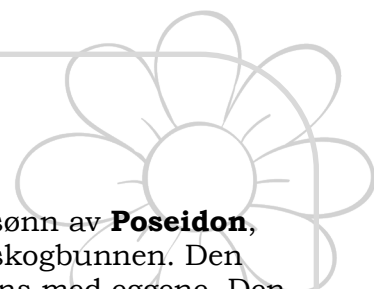
havguden Poseidons døtre, havnymfene, ved å påstå at hun var vakrere enn dem. Som straff sendte Poseidon havuhyret Cetus for å terrorisere Etiopias kyster. Av orakelet fikk kong Kefeus vite at intet annet kunne blidgjøre Poseidon enn å ofre sin datter, Andromeda, til Cetus. Hun ble derfor lenket til en klippe ved kysten i påvente av at Cetus skulle ta i mot offeret. Mens hun stod der, kom Perseus forbi på sin bevingede hest, Pegasus. Han hadde vært i Gorgonenes rike i en av verdens mørkeste avkroker for å drepe Medusa, den styggeste skapningen på jord. Hun var så stygg at enhver som så hennes ansikt straks ble til stein. Perseus hadde allikevel klart å drepe henne slik at han nå var på vei hjem til den onde kongen Polydektevus med Medusas hode i en sekk. Polydektevus hadde nemlig, i håp om å bli kvitt Perseus på en enkel måte, lurt ham til å love og drepe Medusas og bringe tilbake hennes hode. Pegasus ble skapt og steg opp fra havet der blod fra Medusas hode traff vannflaten da Perseus flyktet fra Medusas rasende søstre ved hjelp av guden Hermes' flygende sandaler. Perseus så den vakre Andromeda på stranden, og fikk høre hva som var i ferd med å skje. Han gikk i kamp mot Cetus etter at kong Kefeus hadde lovet ham å la ham gifte seg med Andromeda dersom han lyktes i å redde henne og å befri dem fra herjingene til Cetus. Han vant den harde kampen ved til slutt å få havuhyret til å se på Medusas hode. Cetus ble da forvandlet til en stor steinfylt øy utenfor kysten av Etiopia. Til minne om denne historien plasserte gudene Perseus, Kefeus, Cassiopeia, Andromeda og Cetus som stjernebilder i samme område på himmelen. Stjernen Algol i Perseus er Medusas øye.





STJERNEKIKKER INNE

ORION



Legenden om Orion

En tidlig vårdag **den fryktede jegeren Orion**, sønn av **Poseidon**, havets gud jaktet i skogen fløy en **fugl** opp fra skogbunnen. Den hadde sett at Orion var på vei rett mot redet dens med eggene. Den tryglet Orion om å spare eggene, men **Orion trakk på reiret** med vilje for å demonstrere hvordan det gikk med den som våget å komme i hans vei. Fuglen fløy mismodig inn i skogen hvor den traff vårens gudinne **Ostara** som sang om hvordan blomstene spiret og fuglene bygde rede. Hun trøstet fuglen, men den var så lei seg at den ba om å bli omvandlet til et dyr som kunne løpe fra og lure Orion. Og slik ble fuglen til haren **Lepus**.

En dag traff Lepus **Pleiadene** som var **sju døtre** av **Pleione** og kjempen **Atlas** som var dømt av gudene til å holde jorden og himmelhvelvingen oppe på sine skuldre. De bandt blomsterkranser og danset for sin hellige okse (tyr), **Taurus**. Haren advarte dem mot Orion og hans trofaste hunder **Procyon** og **Sirius** som nærmet seg. Akkurat i tide fikk de løsnet tauet som tyren var bundet med, og den sprang iver. Orion og hundene hans skulle legge etter Tyren da haren begynte å løpe rundt og mellom bena til Orion. Hundene satte etter haren, og til slutt snublet Orion i en av hundene. Han datt i bakken med et voldsomt brak mens haren og hundene forsvant inn i skogen.

De sju Pleiadene begynte å le. Da ble kjempen Orion rasende, for ikke bare hadde jakten mislyktes, men nå ble han også ledd av. Han styrtet etter dem til huset hvor de søkte tilflukt, og slo istykker taket for å fange dem. Da ba Pleiadene om at **Afrodite** skulle omvandle dem til **duer** som var hennes fugl slik at de kunne fly i sikkerhet opp mot himmelen. De rømte til slutt til Afrodites tempel hvor de fikk i oppdrag å fly mat (ambrosia) og drikke (nektar) til gudene. Som takk ble **Pleiadene** plassert på stjernehimmelen like ved **Tyren** slik at de kan fortsette å binde blomsterkranser og danse for ham i all evighet. Samtidig beskytter Tyren dem med hornene mot Orion som er på motsatt side av Tyren på himmelen i forhold til Pleiadene. Og det kan trengs, Orion er fremdeles på jakt etter Pleiadene der han halser etter dem på himmelen hver natt.

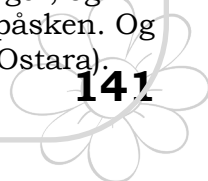
En annen legende sier at Orion "jaktet" på Pleiadene fordi han hadde forelsket seg i en av dem, **Merope**, men at hun ikke ville ha noe med han å gjøre.

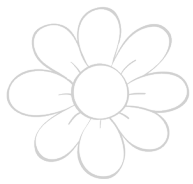
Orion ble en slik pest og plage for alle dyrene i skogen at noe måtte gjøres om ikke alt dyreliv skulle gå tapt. Haren Lepus overtalte til slutt den store hunnbjørnen Kallisto til å påkalle hjelp fra **Gaia**, jordens mor. Hun sendte **Skorpionen** fra nedgangen til dødsriket, Hades, som drepte Orion med giften sin med et stikk i foten.

Artemis, jaktens og dyrenes gudinne, ble svært lei seg over at **Orion** var død. Men i stedet for å vekke ham til live igjen for å fortsette sine grusomme herjinger i skogen, gjorde hun ham heller udødelig ved å kaste ham opp på himmelen. Og **hundene** hans må følge ved hans side, forklarte hun, og plasserte dem rett bak ham på himmelen. Og **Skorpionen** må også bli udødelig fordi han hjalp dere, fortsatte hun. Men hun sendte hun til en annen del av himmelen slik at det aldri mer skulle bli strid mellom den og Orion. **Store Bjørn** satte hun på himmelen sammen med sønnen sin **Lille Bjørn** for å vokte Orion.

Nå var det bare haren **Lepus** igjen. Den skulle få plass **ved Orions føtter** hvor den kunne fortsette leken med å lure jeger og hunder. Men haren ba pent om først å få leve ferdig resten av sitt jordiske liv. Og det fikk den.

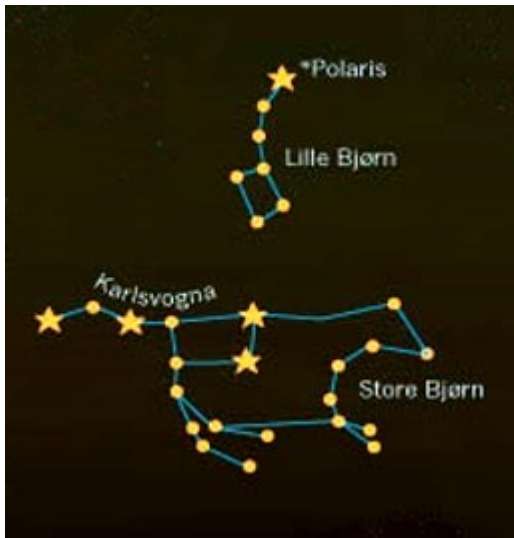
Men Lepus savnet så veldig å bygge reir og legge egg som den hadde gjort som fugl. Vårens gudinne, Ostara, spurte derfor haren om den ville bli fugl igjen, men det ville den ikke. I stedet ba hun Lepus om å legge seg på redet den hadde bygd. Hun pustet på Lepus tre ganger, og vips så var det tre egg i redet. Heretter skal du få legge egg en gang i året, sa hun, i påsken. Og slik ble **påskeharen** til (Ostern (tysk) = Easter (engelsk) = påske er begge avledet av Ostara).





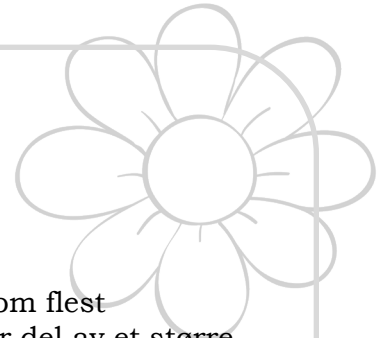
STJERNEKIKKER INNE

KARLSVOGNA, LILLEBJØRN OG STOREBJØRN



Sagnet om storebjørn og lillebjørn

Karlsvogna er vel det stjernebildet som flest mennesker kjenner til. Karlsvogna er del av et større stjernebilde som kalles Store Bjørn.

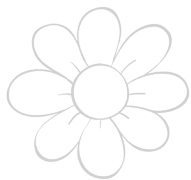


I sagnet om Store bjørn er Jupiter en sentral skikkelse. Han forelsker seg i en kvinne som het Callisto, og fikk en sønn med henne som ble kalt Arcas. Den forsmådde hustru Juno ble sint og tok en raffinert hevn: Hun forandret Callisto til en bjørn. Arcas vokste opp og ble en sterk ung mann som var glad i å gå på jakt. En dag han var ute i skogen på jakt, fikk han øye på en stor bjørn. Han løp mot den for å drepe den med spydet sitt, uten å forstå at det var hans egen mor. Og Callisto kunne ikke snakke til sønnen sin.

Jupiter så at det holdt på å skje en familietragedie nede på jorda og reddet Callisto ved å forandre Arcas til en bjørn. Så grep han begge i halestumpen og trakk dem opp på stjernehimmelen.

På grunn av tyngden på bjørnene, ble halene strukket utover - slik at de ble lengre enn vanlig bjørnerumper. Derfor tegnes alltid Callisto og Arcas (Store og Lille Bjørn) med lange haler på stjernekartene.





FØRSTEHJELP

I dag skal vi sjekke om vi kan noe om førstehjelp ved å delta på en førstehjelpsøvelse.

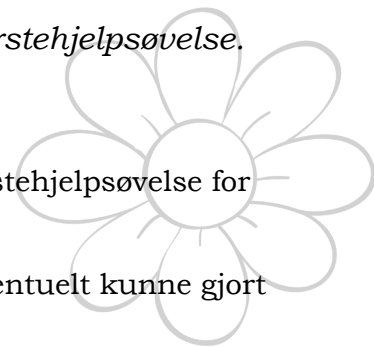
Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet: Lederene eller eldre speidere arrangerer en førstehjelpsøvelse for speiderne

Etter øvelsen går vi igjennom hva som skjedde, hva de gjorde og hva de eventuelt kunne gjort anderledes.

Så må vi prate om hva eplepsi og diabetes er.

Avslutning: Flagginnrulling og flaggsangens siste vers, før alle synger speiderbønnen.



Epilepsi

Epilepsi er en samlebetegnelse på ulike tilstander som medfører tilbakevendende epilepsianfall. Anfallet skyldes en forbigående funksjonsforstyrrelse i hjernen der de elektriske signalene mellom hjernecellene forstyrres av elektriske utladninger. Mange forbinder epilepsi med krampeanfallet, men dette gjelder kun et mindretall (30 prosent). Andre kan merke anfallet som for eksempel en rykning i en hånd, rar følelse i benet, underlig smak, lukt eller sug i magen. Å være vitne til et akutt epileptisk anfall kan være dramatisk. Vitner til anfallet kan ikke gjøre noe for å stanse det, og de bør forholde seg rolige. Vanligvis er det ingen grunn til panikk. I motsetning til hva mange tror, er det ikke noen fare for den syke svelger sin egen tunge under et anfall, men enkelte kan bite seg hardt. Likevel skal det ikke legges noe inn i munnen på den som har epilepsi under anfallet, selv om hensikten er å beskytte tungen. Vitnene skal heller ikke forsøke å holde personen som har anfallet i ro under krampe, men i stedet legge et mykt underlag under hodet slik at vedkommende ikke slår seg hardt. Skarpe og farlige gjenstander må fjernes for å unngå at personen skader seg. Ut over dette er det eneste man kan gjøre å være tilstede sammen med personen som har anfall. Etter anfallet vil han eller hun sannsynligvis være svært trøtt, sliten og forvirret. Vedkommende kan ha bitt seg eller pådratt seg andre skader og bør følges opp av lege.

Diabetes (Sukkersyke)

Insulin er et hormon som lages i bukspyttkjertelen, og som regulerer suktermengden i blodet. Insulin har to oppgaver: Omdanne mat til energi, og holde blodsukkeret stabilt. I det du er ferdig å spise vil blodsukkeret ditt begynne å stige. Samtidig vil bukspyttkjertelen skille ut insulin i blodet og «åpne opp» for at kroppen kan ta opp karbohydratene. Sammen lager glukose og insulin den energien du trenger utover dagen. Sukkeret som blir til overs lagres i leveren, og frigjøres etter behov. Slik holder insulin blodsukkeret i balanse. **Men ikke for diabetikere, som har dårlig, liten eller ingen insulinproduksjon.** Diabetikere kan derfor få for lavt eller for høyt blodsukker. Symptomer på dette kan være; blekhet, svette, skjelvinger, følelse av svakhet, hjertebank, sult, uro, konsentrasjonsvansker, irritasjon, tretthet, synsforstyrrelser. Om diabetikere med anfall ikke får behandling kan det i verste fall føre til nedsatt bevissthet, kramper og koma. En enkel måte å behandle et begynnende anfall på er å gi personen sukkerholdig saft og se om symptomene bedrer seg. Om personen ikke er bevisst skal de ringes til 113

Programelementer:

F:
V:
S:
K:
L:
VB:

Merker:

Førstehjelp

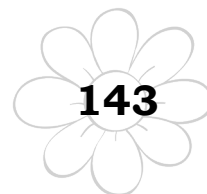
- Delta i en førstehjelpsøvelse der du:
 - Viser at du kan vurdere om det er trygt å hjelpe.
 - Viser at du kan undersøke ved hjelp av huskeregelen BLÅ.
 - Viser at du kan skaffe hjelp og hva du skal si når du ringer nødnumrene.
 - Stanser en liten blødning og behandler småskader.
 - Viser at du kan sørge for frie luftveier og legge pasienten på siden.
- Ha kjennskap til hvordan du kan forebygge frostskafer og nedkjøling.
- Sammen med de andre hjemme undersøke hvilket førstehjelpsutstyr

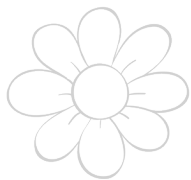
Ha med:

Utsyr til førstehjelpsøvelse

Forberede

Førstehjelpsøvelse





TENKEDAGEN

22. februar er bursdagen til både Lord og Lady Baden-Powell. Dette feires av alle speidere over hele verden. Tenkedagen har blitt feiret av speidere verden over i mange år. Faktisk ble dagen feiret for første gang i 1926! På tenkedag vil vi utfordre dere alle til å utgjøre en forskjell, og til å gjøre noe for andre mennesker. På tenkedagen skal vi tenke på hverandre, både på speidere og på andre mennesker rundt oss.

Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet: Vi begynner møtet med å fortelle litt om hva tenkedagen er. Vi skal feire tenkedagen litt senere, med en ake-karnevals-gudstjeneste på Follebu kirke. Men på tenkedagen skal vi også tenke på hverandre, både på speidere og på andre mennesker rundt oss. For vi må jobbe sammen for å få til gode ting.

Aktivitet - SAMMEN ER VI STERKE

Til denne leken trenger vi et garnnøste. Alle speiderne stiller seg opp i en sirkel. La speiderne inspisere tauet. Kan dere se at tauet består av mange individuelle tråder? Når trådene er samlet er de sterkere. Hver nye tråd som legges til, gir tauet ytterligere styrke. Vi er levende tråder! På tross av våre individuelle styrker, står vi sterkere sammen!

1. Alle i gruppen står samlet i en sirkel, én av deltakerne holder i enden på et garnnøste.
2. Deltakeren som holder garnnøstet kommer med en påstand, for eksempel: Jeg liker å svømme, jeg har brune øyne, jeg har en bror.
3. Deltakerne i sirkelen som kjenner seg igjen i påstanden rekker opp hånden.
4. Deltakeren med garnnøstet holder fast i enden og kaster nøstet videre til en som rekker opp hånden.
5. Deltakeren som nå holder garnnøstet kommer med en ny påstand, holder på tråden og kaster garnnøstet videre.

Samme påstand kan ikke gjentas flere ganger!

6. I løpet av spillet er målet å inkludere alle i nettet (gjørne flere ganger), slik at alle er sammenbundet.
7. Når dere kommer til enden av garnnøstet er leken ferdig, og dere kan gå videre til refleksjoner.
8. Refleksjoner:
 - Lærte du noe nytt om noen andre i gruppa?
 - Hadde du noe til felles med noen i gruppa som du ikke visste fra før?
 - Hva kan garnnøstet representere i virkeligheten?

Sang: Vi skal lære oss en ny sang i dag, om å vennskap «det er en fin ting å vinne venner»

Lek: Hender og føtter

Først skal det velges en leder, dette er personen som skal gi de andre "oppgaven". De andre stiller seg opp på en rekke. Lederen bestemmer hvor mange hender og føtter som skal være nedi bakken. Her må man være kreativ og kanskje noen må holde en annen person mellom seg, eller eventuelt ha en person på skuldrene.

Hvis gruppa greier den første oppgaven, kan lederen lage en ny utfordring som gjerne kan være vanskeligere. Bytt gjerne på å være leder, sånn at alle får prøvd det.

Avslutning: Avslutt 5 minutter før vanlig tid. Flagginnrulling og flaggsangens siste vers.

Så skal vi lage en vennskapssirkel. Alle speider stiller seg opp i en sirkel, skulder mot skulder. Så legger man hendene i kryss (høyre over venstre hånd) og holder naboen i hånda. Så avslutter vi med speiderbønnen.

Programelementer: Merker:

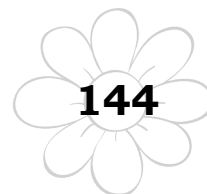
F:
V:
S:
K:
L:
VB:

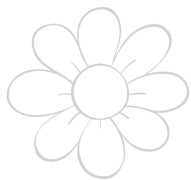
Ha med:

Garnnøste

Forberede

•





TENKEDAGEN

Tenkedagen feires 22. februar. Dette var fødselsdagen for både Lord og Lady Baden-Powell. På tenkedagen (World Thinking Day) går tankene til speidere over hele verden. Speiderne gir ofte en liten gave til tenkedagsfondet. Verdenskontorene bruker pengene som kommer inn til å bringe speiderarbeidet ut til stadig flere land, slik at feire ungdommer får mulighet til å ta del i vårt internasjonale fellesskap. Det er i første rekke land med svak økonomi som nyter godt av pengene fra fondet.



Historikk

Initiativet til en verdensdag for jentespeidere ble introdusert i 1926 under den fjerde Verdenskonferanse i USA. Ideen var at en dag i året skulle vi fokusere på at vi tilhører en verdensomspennende forening og at vi skulle reflektere over det. Datoen som ble valgt var 22. februar, fødselsdagen til både Olav og Robert Baden Powell. I 1999 ble det offisielle navnet til Tenkedagen forandret til World Thinking Day for å understreke verdensaspektet til Tenkedagen. Hvordan dagen blir markert varierer fra land til land og mellom speidergrupper i hvert enkelt land. Felles for feiringen er at vi tilhører en verdensomspennende organisasjon.

Tenkedagssymbolet

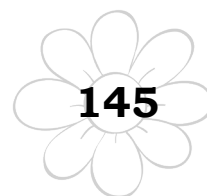
Tenkedagssymbolet ble introdusert i 1975. Det går i gult og blått, og består av trekløveren i midten og ti blå piler som peker inn mot midten. Stjernene i klaveret symboliserer speiderloven og speiderløfte. Linjen i midten er kompassnålen for symboliserer veien mot målet. Flammen ved foten av stilken er kjærlighetens flamme. Den skal minne oss om kjærligheten til våre medmennesker som alltid må brenne i hjertene våre. Det gyldne kløvetet representerer solen som skinner klart fra en blå himmel som hvelver seg over alle speidere i verden. De ti pilene symboliserer handling og retning. Det runde designet representerer den verden speidingen inngår i.

Tenkedagsfondet

Under den syvende verdenskonferansen i Polen (1932) ble ideen om Tenkedagsfondet lansert. Det var den belgiske delegaten som foreslo at siden fødselsdager vanligvis mente pressanger, kunne en gi en gave til speidingen. Olave foreslo at hver speider kunne gi "A penny for your thoughts" eller "En krone for tankene dine" til verdensspeiderforbundet (WAGGGS) på Tenkedagen, samtidig som de tenkte på speidere i andre land. Denne tradisjonen har fortsatt, og den 22. februar i år vil millioner av speidere i 144 land være med å samle inn penger på Tenkedagen. Pengene går til Verdensspeiderforbundets hjelpeprosjekter ulike steder i verden

Markering av tenkedagen

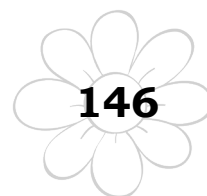
Det finnes ingen mal på hvordan en skal feire Tenkedagen. En fin tradisjon er at løftefornyelse inngår som en del av feiringen.





TENKEDAGEN

Det er en fin ting å vinne venner,
og så lett det går til:
Den som sitter her ved din side,
kan du vinne med et smil.
Du skal aldri mer alene
i mørke natten gå.
Det er en fin, fin ting å vinne venner.
Du kan gjøre det nå.





STJERNEKIKKER UTE

I dag skal vi komme oss ut for å se om vi kan klare å finne noen av stjernebildene vi har lært om.

Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet: Vi går på truger opp til en plass hvor det er lite lysforurensning. Her ser vi etter stjernebildene vi har lært, og forsøker å finne nordstjernen. Vi skal også høre om noen av sagnene og historiene bak.

Speiderne får også tenne et lite bål og lage oss litt godt. Del speiderne inn i grupper på 3-4 speidere som skal samarbeide om å lage softis i snøen.

Mens de spiser isen og koser seg ved bålet, må vi prate litt om hvilke regler som vi bør ha i akebakken. Så skal vi ha en liten leirbålsprat om religion? Spør speiderne hva de legger i ordet.

Leirbålsprat: Hva er religion? Har du noen gang spurt deg selv: Hvor kommer vi fra? Hvorfor lever vi? Og hva skjer egentlig når vi dør? Disse spørsmålene har menneskene på jorda alltid lurt på, og slik mener forskere at ulike religioner og livssyn har blitt til gjennom tidene. Men hvordan får man en religion? Rana Issa er religionsforsker og sier: - De fleste er født inn i en religion. Vi lærer om religion hjemme gjennom foreldre og besteforeldrene våre. Men man kan også bestemme for seg selv.

I følge læreboka «Horisonter» er religion tro og tanker. Religionene ser ulikt på hvordan alt henger sammen, men noen tanker har de felles:

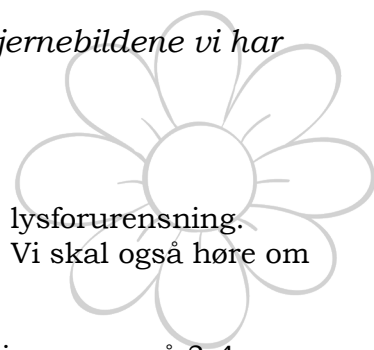
- Vi menneskene kan ikke se, høre og kjenne alt som finnes i virkeligheten.
- Det finnes en eller flere guder. I buddismen tilber de en mann som har oppnådd renselse.
- Menneskene bør leve i kontakt med guden(e).
- Og menneskene bør leve etter de reglene som religionen har.
- Døden er ikke slutten for menneskene, men en overgang til noe annet eller et annet liv.

Religion kalles også livssyn, eller syn på livet.

Men det finnes også noen livssyn som ikke er religiøse. Mennesker som har slike livssyn mener at det ikke finnes noen gud, og de kalles ateister. Andre kalles agnostikere, og de mener at det er umulig for menneskene å vite helt sikkert om det finnes en gud eller ikke.

<http://nrksuper.no/super/supernytt/2012/09/10/hva-er-religion/>

Avslutning: Flagginnrulling og flaggsangens siste vers, før alle synger speiderbønnen.



Programelementer:

F:
V:
S:
K:
L:
VB:

Merker:

1. Vis at du kjenner navn på minst tre stjernebilder, finn dem på himmelen og kjenn til hvorfor de ser ut og heter som de gjør.
2. Vis at du kan finne Nordstjernen og vet hvilken betydning den hadde for navigasjon i gamle dager.
3. Vær med på en leirbålsprat om hvorfor det er så mange historier om stjernene i de aller fleste kulturer i verden.
4. Tegn eller lag en enkel modell av solsystemet.
5. Forklar hvordan jorda beveger seg og hvordan dette påvirker lengden på dag og natt og skiftende årstider.

Ha med:

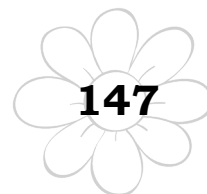
Metallboller, visper og ingredienser til softis. Noe å spise med og av.

Ved til et lite bål.

Liggeunderlag

Forberede

•





STJERNEBILDER UTE

Softis i snøen

TIL 4. PERSONER

Ingredienser

- 10 ss salt
- 2 dl kremfløte
- 1 dl helmelk
- 5 ss sukker
- 1 ss vaniljesukker

Utstyr

Metallbolle
Visp

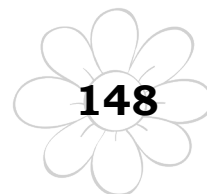
Fremgangsmåte

1. Lag et hull i snøen som passer til bollen
2. Strø salt jevnt over snøen (snøen blir da superkald)
3. Sett i bollen og bland ingrediensene sammen
4. Pisk til passe konsistens



Regler i alpinbakken/akebakken

1. Enhver må forholde seg slik at han ikke skader seg selv eller andre.
2. Alle må avpasse fart og kjøremåte etter ferdighet, terreng, føreforhold og trafikk i bakken.
3. Det er forbudt å kjøre rett utfor unntatt under organisert trening.
4. Den som kommer bakfra, har ansvar for å unngå kollisjon.
5. Den som kjører inn i eller krysser en bakke, må påse at dette skjer uten fare. Det samme gjelder etter stopp
6. Stopp ikke på trange eller uoversiktlige steder.
7. En skiløper på vei oppover må bare benytte ytterkanten av bakken.
8. Skistoppere/fangremmer er påbudt. Kontroller at bindingen er riktig innstilt.
9. Følg skilting, merking og anvisninger.





VINTERTUR UTEMØTE

I dag skal vi på utemøte og repetere hva vi må ha i sekken når vi skal på vintertur, og hvordan vi bør oppføre oss utendørs om vinteren

Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

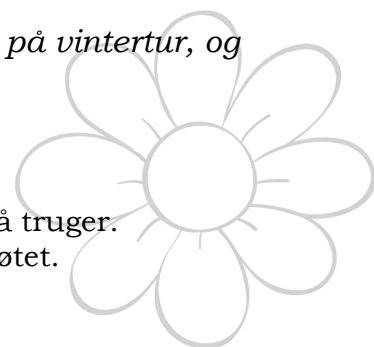
Hva skal gjøres på møtet: Vi reiser ned på leirplassen og går oss en tur på truger. En av lederene går først og henger opp postløypen mens de andre åpner møtet. Mens vi går kan vi også se etter dyrespor eller andre merker etter dyr.

Flokken deles så inn i flere mindre grupper som skal samarbeide om å løse oppgavene. Når alle er ferdige samles vi ved bålet hvor vi får noe varmt å drikke og har et lite leirbål.

Lek: Gi et lite blink

En eller flere står, alt etter hvor mange som er med. Den eller de som står har base på en litt åpen plass. Den som står teller til 50, mens resten gjemmer seg i nærområdet. Etterpå skal den som står lete etter de som har gjemt seg. Den som står må rope navnet høyt på dem som blir funnet. Disse blir nå fanget i basen, og kan bare slippe fri dersom noen av dem som enda ikke er tatt gir et kort blink med lommelykten uten at den som står ser det. Den eller de som er fanget i basen kan rope "gi et lite blink!" for å få hjelp til å bli fri. De som blir satt fri må snike seg ut fra basen uten å bli oppdaget. Hvis den som står klarer å ta alle, har han eller hun vunnet. Da er det den som ble tatt først sin tur til å stå. Hvis det tar for lang tid å ta alle, kan man bytte på å stå underveis.

Avslutning: Flagginnrulling og flaggsangens siste vers, før alle synger speiderbønnen.



Programelementer:

F:
V:
S:
K:
L:
VB:

Merker:

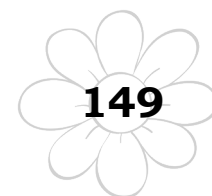
Natur
1 - Vær med på 8 utemøter i flokken,
hvorav minst 2 skal være om vinteren.

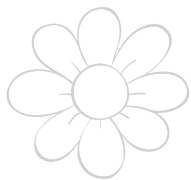
Ha med:

Ved og opptenning til bålet
Noe å drikke
Noe å drikke av

Forberede

Printe ut natursti





VINTERTUR

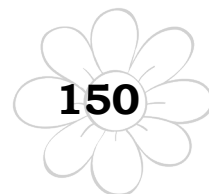
Pakking av tursekken kan være en vitenskap i seg selv, men med noen enkle pakketips kan du få orden i sakene og gjøre sekken bedre å bære.

- Generelt bør alt med unntak av lette gjenstander (som for eksempel liggeunderlag), pakkes inn i sekken.
- Legg tunge gjenstander inn mot ryggen. På sommerstid foretrekker mange å la det tyngste ligge høyt i sekken.
- Soveposen legger du nederst
- Legg ting du trenger under turen (regntøy, skift, mat, stormkjøkken og lignende) lett tilgjengelig i topplokk og sidelommer.
- Kart og kompass eller GPS har du selvfølgelig i lommen eller i en egen kartmappe.
- Pakk tingene inn i plastposer eller vanntette pakkeposer, så holder det seg tørt i tilfelle regn.

Pass på at vekten blir likt fordelt på begge sider av sekken.

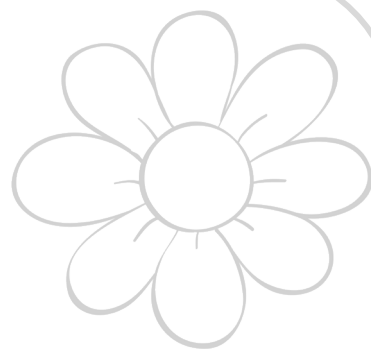
Pakkeliste vinter

- Jakke og bukse, vindtett.
- Undertøy i ull + ekstra skift.
- Sokker med mye ull og god passform + ekstra skift
- Fleecejakke/ullgenser
- Lue + balaklava
- Overtrekksvotter (vindtette) og innervotter (ull) + ekstra skift
- Gamasjer (om du ikke har det i bukse)
- Varmejakke (Dun/kunstfiber) eller tykk mellombekledning for å holde varmen i pauser
- Vanntett pakkepose som passer i sekken
- Vindsekk
- Spade
- Sovepose og liggeunderlag
- Førstehjelpssaker med gnagsårplaster/sportstape
- Toalettsaker, lett håndkle
- Litt toalettpapir i pose
- Solbriller og solkrem
- Kart, kompass og kartmappe
- Multiverktøy
- Fyrstikker/lighter
- Hodelykt
- Termos
- Mat for dagen og drikkeflaske
- Penger/kort



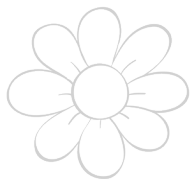


Post 1

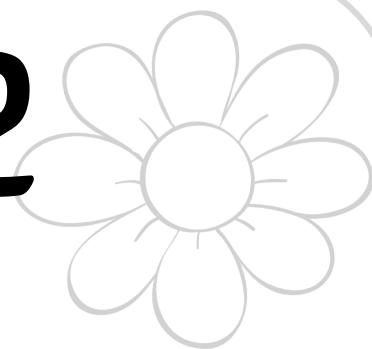


Hva må vi huske å
ta med oss i
sekken når vi skal
på vintertur?





Post 2

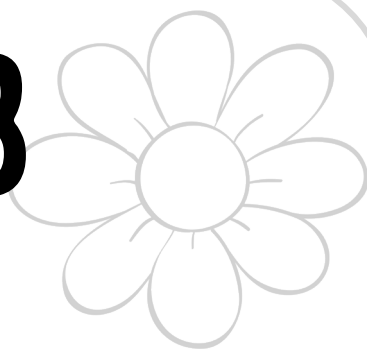


Kan du noen
av fjellvettreglene?

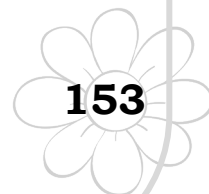
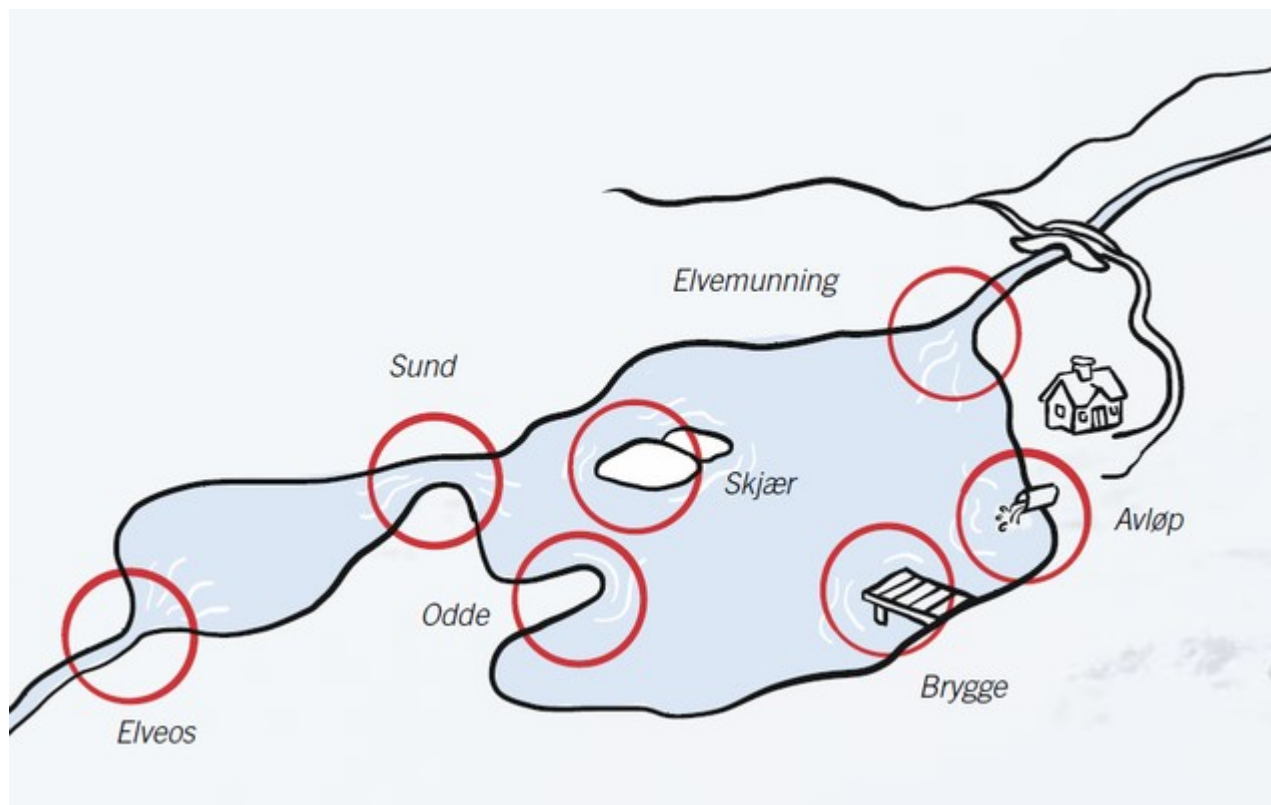


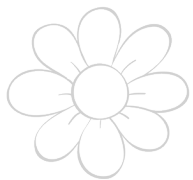


Post 3



Når vi beveger oss på islagte vann, hvorfor skal vi passe ekstra godt på der hvor det er en sirkel?





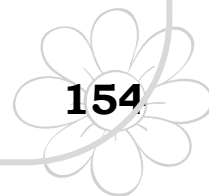
Post 4

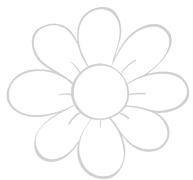


Hvordan bør vi kle oss når vi skal være



ute på vinteren?

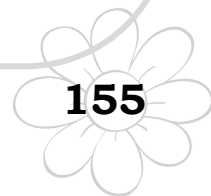




Post 5

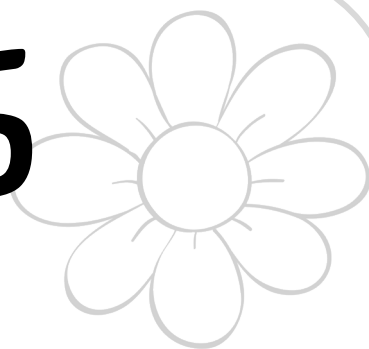


Hvis en av de andre speiderne begynner å bli hvite i huden, hva må vi passe på da?

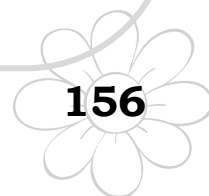


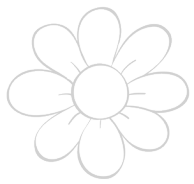


Post 6



Hvem har gått her?



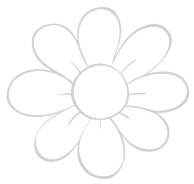


Post 7

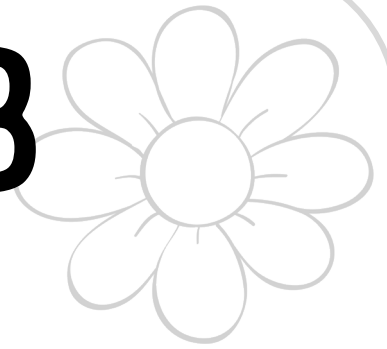


Hvorfor må vi passe
godt på hverandre
når det er kaldt ute
og det blåser?



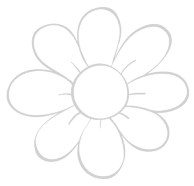


Post 8

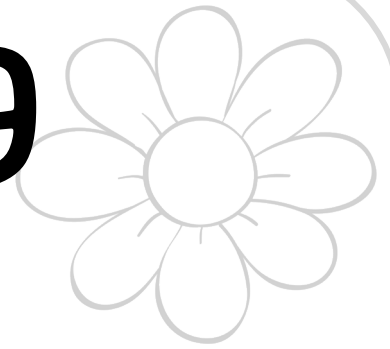


Hvordan skal vi lage
et godt bål på
vinteren når det er
masse snø?





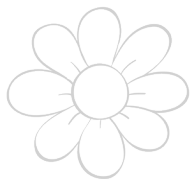
Post 9



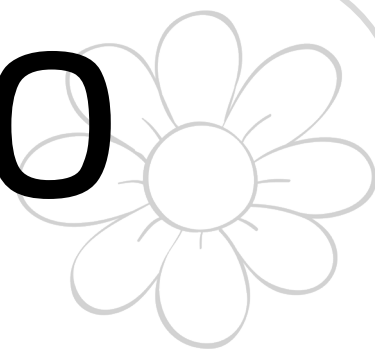
Hvordan kan vi
finne nordstjernen
på himmelen?

Og hva kan vi
bruke den til?

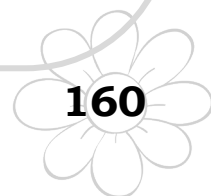




Post 10



Hvordan bør vi
oppføre oss i
akebakken?





VINTERTUR

Post 1

Pakkeliste vinter

- Jakke og bukse, vindtett.
- Undertøy i ull + ekstra skift.
- Sokker med mye ull og god passform + ekstra skift
- Fleecejakke/ullgenser
- Lue + balaklava
- Overtrekksvotter (vindtette) og inner-votter (ull) + ekstra skift
- Gamasjer (om du ikke har det i buksa)
- Varmejakke (Dun/kunstfiber) eller tykk mellombekledning for å holde varmen i pauser
- Vanntett pakkepose som passer i sekken
- Vindsekk
- Spade
- Sovepose og liggeunderlag
- Førstehjelpssaker med gnagsårplaster/sportstape
- Toalettsaker, lett håndkle
- Litt toalettpapir i pose
- Solbriller og solkrem
- Kart, kompass og kartmappe
- Multiverktøy
- Fyrstikker/lighter
- Hodelykt
- Termos
- Mat for dagen og drikkeflaske

Post 2

1. Planlegg turen og meld fra hvor du går.
2. Tilpass turen etter evne og forhold.
3. Ta hensyn til vær- og skredvarsel.
4. Vær forberedt på uvær og kulde, selv på korte turer.
5. Ta med nødvendig utstyr for å kunne hjelpe deg selv og andre.
6. Ta trygge veivalg. Gjenkjenn skredfarlig terreng og usikker is.
7. Bruk kart og kompass. Vit alltid hvor du er.
8. Vend i tide, det er ingen skam å snu.
9. Spar på kreftene og søk ly om nødvendig.

Post 3

Vær ekstra på vakt.

Vann i bevegelse holder høyere temperatur enn vann som står stille. Isen ved elvemunninger og elveutløp og ved odder og grunner vil derfor være mindre trygg. Mange vann i fjellet i Norge er regulert til strømproduksjon, disse vil ofte ha tynnere is. Regulerte vann skal være merket av på vinterkart. Isen bør være minst 10 cm tykk før den er trygg. Istykkelsen kan du sjekke ved å hakke hull i isen med en liten øks. Vær klar over at istykkelsen vil variere på det samme vannet. En god regel er: Er du usikker på isen - gå rundt!

Post 4

Lag 1: Ull-/superundertøy – Det innerste laget må være varmt, sitte tett på kroppen og transportere vekk fukt fra kroppen.

(bomull og bambus gjør ikke det)

Lag 2: Ull-/ mellomplagg – Mellomlaget skal gi varme og sitte litt løsere på kroppen.

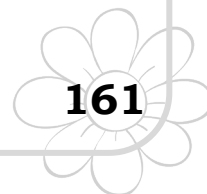
Luft mellom lagene gir god isolasjon.

Lag 3: Parkdress/skallbekledning – Bør være vind- og vanntett, romslige og samtidig slippe ut fukt fra de innerste lagene.

Post 5

Da kan det hende at han begynner å få en forfrysning. Dvs at det øverste laget i huden er veldig kaldt og hvis vi ikke gjør noe nå kan huden bli enda kaldere og få en skikkelig frostskaade.

Varm opp ved å legge varme hender el. lign på huden (nb. Ikke for varmt). Og beskytt ansiktet mot kulden resten av turen så han ikke blir kald igjen.





VINTERTUR

Post 6

Hare og rev

Post 8

Begynn med å hardtrampe snøen og legg gjerne noen grankvister i bunn. Deretter legger du et lag med vedkubber og et litt kortere lag med kubber på tvers. Fortsett med å legge lag på lag oppå hverandre i en trinnvis pyramide. Start med den våteste, dårligste veden i bunn, da får den varme til å tørke av glørne som arbeider seg nedover. Så bygger du en liten tipi med småkvist og tørr ved øverst, som du tenner på.

Sporløs ferdsel. Pass på underlaget, også om vinteren! Smelter bålet ned til bakken blir det like stygge sår som om sommeren, selv om man ikke ser de før snøen har smeltet. Sørg for å bygge opp bålet og legg gjerne stein i bunnen om du brenner nært bakken.

Post 10

Regler i alpinbakken/akebakken

1. Enhver må forholde seg slik at han ikke skader seg selv eller andre.
2. Alle må avpasse fart og kjøremåte etter ferdighet, terreng, føreforhold og trafikk i bakken.
3. Det er forbudt å kjøre rett utfor unntatt under organisert trening.
4. Den som kommer bakfra, har ansvar for å unngå kollisjon.
5. Den som kjører inn i eller krysser en bakke, må påse at dette skjer uten fare.
6. Stopp ikke på trange eller uoversiktlige steder.
7. En skiløper på vei oppover må bare benytte ytterkanten av bakken.
8. Skistoppere/fangremmer er påbudt. Kontroller at bindingen er riktig innstilt.
9. Følg skilting, merking og anvisninger.
10. Ved skader har enhver plikt til å hjelpe. Vitner og medvirkende plikter å oppgi personalia.

Post 7

Effektive kuldegrader

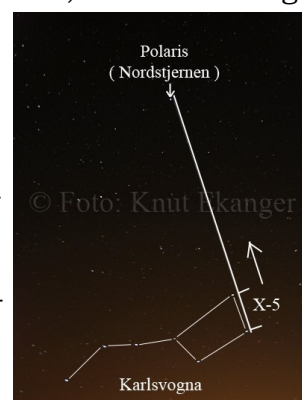
Selv en liten vind kan få kulden til å kjennes kjøligere enn hva termometeret viser. Dette skyldes at vi naturlig har et luftlag nært huden som isolerer oss, men når det blåser forsvinner dette laget bort kontinuerlig. Hvis vi opplever stille vær, vil kroppen kun gi fra seg litt varme av gangen. Men under storm, vind og bris vil hudene bli utsatt for ny kald luft hele tiden.

Det behøver altså ikke være sterk vind før det blir for kaldt for huden. Kulde vil vi helst unngå, men det er ikke nok å kun se på termometeret. Det er flere aspekter som spiller inn og avgjør hvor kaldt det kjennes ut for kroppen. Før du skal ut er det derfor viktig å se på temperaturen i sin helhet for å kle seg ansvarlig. Slik kan du unngå kaldt vær og holde deg varm.

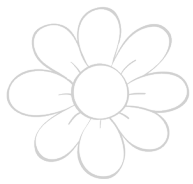
	Vindstyrke (m/s)	Lufttemperatur (C)							
		5	0	+5	+10	+15	+20	+30	+40
Svak vind	1,5	4	+2	+7	+13	+19	+25	+36	+47
Lett bris	5	1	+5	+11	+17	+24	+30	+42	+55
Frisk bris	10	0	+7	+14	+20	+27	+34	+47	+60
Stiv kuling	15	+2	+8	+15	+22	+29	+36	+50	+63
Sterk kuling	20	+2	+9	+16	+23	+31	+38	+52	+66
Liten storm	25	+3	+10	+17	+25	+32	+39	+53	+68
Full storm	30	+4	+11	+18	+26	+33	+40	+55	+69

Post 9

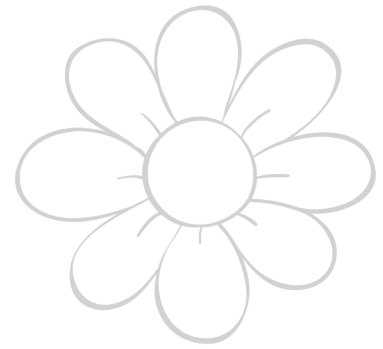
For å finne Nordstjernen, se mot nord og finn stjernebildene Karlvogna og Lille Bjørn. Se på «vogn-delen» av Karlvogna, forestill deg at de to stjernene motsatt av draget danner en linje som peker oppover. Denne linjen peker rett mot den ytterste stjernen i enden av den nesten rette linjen som dannes av tre av stjernene i Lille Bjørn. Den stjernen er Nordstjernen.



Nordstjernen står alltid i nord



HYTTETUR



Vi er med på kretsens hyttetur

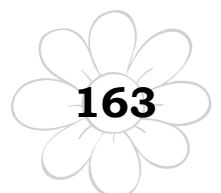
Programelementer: **Merker:**

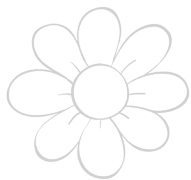
F:
V:
S:
K:
L:
VB:

Ha med:

Forberede

•





St. GEORGS DAG

I dag skal vi lære mer om hvem St. Georg var og hvorfor vi speidere feirer denne dagen.



Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet:

St. Georgsdagen 23. april er blitt speidernes høytidsdag. Denne dagen samles speidere over hele verden for å fornye speiderløftet sitt. De lover påny å gjøre sitt beste for å gå i den edle ridders fotspor, kjempe mot det som er dårlig og for det som er godt, edelt og sant.

Lederen forteller historien om hvordan St. Georg sloss mot dragen.

Så skal vi forsøke å lage et lite skuespill av historien som vi skal vise fram på St. Georgsdagen. (Hvis de er mange kan de deles i to grupper som lager hvert sitt lille skuespill)

Avslutning: Flagginnrulling og flaggsangens siste vers, før alle synger speiderbønnen.

Programelementer:

F:
V:
S:
K:
L:
VB:

Merker:

Kunstner

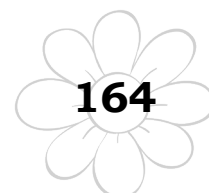
4. Vær med på et skuespill eller dramatisering.

Ha med:

Rekvisitter til skuespillet

Forberede

•





St. GEORGS DAG

I keiser Diokletians regjeringstid ble det i Kappadokia i Lille-Asia født en gutt som fikk navnet Georg. Han var av edel ætt og fikk sin tids beste oppdragelse, både for sjel og kropp. Førsterangs menn lærte ham en kristen ridders plikter, og morgen og aften øvde han seg i våpenbruk for å stålsette kroppen sin. Det var sjelden en så en vakrere og kjekkere gutt enn Georg, men det beste ved ham var likevel hans hjertens godhet. Han var glad i dyr, særlig hester, og stolt var han da han sytten år gammel kom inn i rytteriet. Snart snakket de overalt om hvor tapper han var. Hvor han kom var han velsett, beskjeden og mandig som han var.

Han steg i gradene og til slutt ble han tribun og feltherre. Da det brøt ut krig i Syria, ble han øverstkommanderende over hæren. Han slo fienden og erobret hele Palestina. Da freden var sluttet red han hjem, og søkte på veien å hjelpe hvor han kunne. Det visste han var hva Gud ønsket av ham.

En dag var han kommet i nærheten av byen Silena i Libya. Denne byen lå ved en stor sjø, og i sjøen levde det en fryktelig drake. Ingen klarte å drepe den, for den slukte alle som kom mot den. Siden krøp den med den runde, skjelldekte kroppen sin inn til bymurene og pustet giftig ånde inn i byen så alle planter visnet og mange mennesker døde. I sin nød hadde borgerne begynt hver dag med å ofre to sauer til draken. Men snart var det nesten ingen sauer igjen, og borgerne måtte med tungt hjerte beslutte å sende et menneske til uhyret hver dag. De kastet lodd blant byens sønner og døtre, og snart var det nesten ingen gutter og piker tilbake. Da falt omsider loddet på kongens eneste datter. Kongen ble bedrøvet og lot straks gjøre kjent at den som vågde å gå mot draken og kjempe mot den, ham ville han, hvis den modige seiret, gi halve riket sitt og prinsessen med. Men ingen våget å forsøke seg.

Da sa kongen til folket: «Ta alt mitt sølv og gull og hva I ellers vil, men la meg beholde min eneste datter. Hun er for vakker og god til at draketennene skal sønderrive henne.» Men folket stimlet sammen foran slottet og ropte: «Hvor er barna våre? Nå er turen kommet til deg, og du vil ikke lyde din egen lov.» Da lot kongen datteren sin kle i den vakreste skrud. Gråtende omfavnet han henne og sto fortvilet og stirret etter henne da hun gikk alene ut av byen og ned mot sjøen. På det stedet hvor draken pleide å hente ofrene sine, satte hun seg på en stein. Hun var dypt ulykkelig, for hun var ung og vakker. Hulkende gjemte hun ansiktet i hendene. Da kom Georg, tribunen, ridende. Han fikk se jomfruen som satt der og gråt. «Hvorfor gråter du?» spurte han. Kongsdatteren fortalte ham om sin skrekkelige skjebne. «I Guds navn,» sa Georg, «jeg vil hjelpe deg.» «Det er forgieves,» sukket prinsessen. «Du vil selv gå til grunne. Draken er uovervinnelig. Dens ånde dreper alt og alle.»

I det samme lød det en klang som av metall som skraper mot sand, og opp av sjøen kom det skrekkelige uhyret krypende. «Flykt, edle herre, flykt!» ropte prinsessen forferdet. Men Georg tok lansens sin og red mot draken. Han klarte å såre den i halsen så den rasende av smerte vred og våndet seg og pustet ild og damp ut av neseborene. Med den lange halen sin snodde den seg om hesten til Georg og truet med å knuse den. Men Georg sprang raskt ut av sadelen, og etter å ha kjempet lenge, så lenge at han kjente huden bli tørr som pergament under drakens giftige ånde, boret han med et kraftig støt sverdet like inn i buken på den der den var ubeskyttet.

Med et skrekkelig brøl veltet uhyret over på siden og døde straks.

Da Georgs heltedåd ble kjent i byen, var det som om gleden selv var kommet dit og red gjennom gatene. Kongen omfavnet atter og atter den fremmede og kunne nesten ikke tro sine øyne og ører. Han ville belønne den tapre ridderen, men Georg avslo alt, både kongeriket, prinsessen og tønner fulle av gull. Etter at han hadde vunnet hele byen for Kristi lære, dro han videre på sin vei.

Da ridderen senere besøkte Roma og der frimodig bekjente at han var en kristen, ble han pint på det grusomste, pisket, forgiftet og til siste halshogd.

Da korsfarerne under det første korstoget beleiret Jerusalem, viste St. Georg seg for dem i skinnende rustning på en hvit hest og med korsbanneret i hånden.

Slik beretter den gamle legenden, og den lever ennå fordi det ligger en sannhet i den.

St. Georg er speidernes ideal og store forbilde. Det han ville, vil vi også. Vi vil ha øynene med oss på vår ferd gjennom livet for å oppdage hvem som trenger hjelp. Vi vil forsøke å lette byrdene og stille oss mellom dem som er truet og den eller det som truer. Vi vil alltid være beredt til det som kan tjene andre og føre vår slekt videre framover.

Kilde. Speiderbasen





St. GEORGS DAG

Roller: Georg, hesten, prinsessen, dragen, kongen, planter, vannet i sjøen, forteller

Det var en gang, for lenge, lenge siden en ung kristen ridder som het Georg. Han var en edel mann med godhet i hjertet og han var glad i både folk og fe.

En dag han var ute og red på sin stolte ganger kom han til byen Silena i Libya. Denne byen lå ved en stor sjø, og i sjøen levde det en fryktelig drage. Ingen klarte å drepe den, for den slukte alle som kom mot den. Siden krøp den med den runde, skjelldekte kroppen sin inn til bymurene og pustet giftig ånde inn i byen så alle planter visnet og mange mennesker døde. I sin nød hadde borgerne begynt hver dag med å ofre to sauer til dragen. Men snart var det ingen sauer igjen, og borgerne måtte med tungt hjerte beslutte å sende et menneske til uhyret hver dag.

De kastet lodd blant byens sønner og døtre, og snart var det nesten ingen gutter og jenter igjen. Da falt omsider turen til kongens eneste datter. Kongen ble bedrøvet og lot straks gjøre kjent at den som vågde å gå mot dragen og kjempe mot den, ville han gi halve riket sitt og prinsessen med. Men ingen våget å forsøke seg.

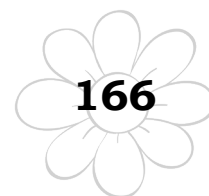
Da lot kongen datteren sin kle i den vakreste skrud. Gråtende omfavnet han henne og sto fortvilet og stirret etter henne da hun gikk alene ut av byen og ned mot sjøen. På det stedet hvor dragen pleide å hente ofrene sine, satte hun seg på en stein. Hun var dypt ulykkelig. Hulkende gjemte hun ansiktet i hendene.

Da kom Georg ridende. Han fikk se prinsessen som satt der og gråt. «Hvorfor gråter du?» spurte han. Prinsessen fortalte ham om sin skrekkelige skjebne. «I Guds navn,» sa Georg, «jeg vil hjelpe deg.» «Det er forgjeves,» sukket prinsessen. «Dragen er uovervinnelig. Dens ånde dreper alt og alle.»

I det samme lød det en klang som av metall som skraper mot sand, og opp av sjøen kom det skrekkelige uhyret krypende. «Flykt, edle herre, flykt!» ropte prinsessen forferdet. Men Georg tok lansens spiss og red mot dragen. Han klarte å såre den i halsen så den rasende av smerte vred og våndet seg og pustet ild og damp ut av neseborene. Med den lange halen sin snodde den seg om hesten til Georg og truet med å knuse den. Men Georg sprang raskt ut av salen og med et kraftig støt boret han sverdet like inn i buken på den der den var ubeskyttet.

Med et skrekkelig brøl veltet uhyret over på siden og døde straks.

Da Georgs heltedåd ble kjent i byen ville kongen belønne den tapre ridderen, men Georg avslo alt, både kongeriket, prinsessen og tønner fulle av gull. Etter at han hadde fortalt hele byen om Gud, dro han videre på sin vei.





OPPTAKELSE

I dag skal vi repetere speiderløftet og øve til speideropptagelsen som være i kirken senere.

Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet:

- Vi repeterer speiderløftet
- vi øver på å gjennomføre en opptagelse som vi skal gjøre det i kirken
- vi øver videre på st. Georgsdagsskuespillet vårt.



Sanglek: Jeg er en liten undulat

Jeg er en liten undulat

Jeg er en liten undulat
som får så dårlig med mat,
for de jeg bor hos, ja de jeg bor hos
de er så gjerrige så!

De gir meg sild hver eneste dag,
men det vil jeg ikke ha,
for jeg vil heller, ja mye heller
ha coca-cola og is!

Bevegelsene

- «Undulat»: Slå med hendene som vinger. «Mat»: Gni på magen
- «De jeg bor hos»: Tegne ei hus i lufta
- «Så gjerrige»: Gjør tegn for «lite» med tommelen
- «Sild»: Lag bølger med henda «Ikke ha»: Riste på hodet
- «Jeg vil heller»: Nikke med hodet
- «Coca-Cola»: Late som en drikk av ei flaske
- «Is»: Ei hand strak framfor kroppen, sleik «isen»

Når en har lært seg sangen og bevegelsene skikkelig prøve de nasjonale variantene.

Amerikansk versjon: Gjør alle bevegelsene mye større (amerikanerne skal ha alt stort)

Skotsk versjon: Gjør alle bevegelsene veldig små (skottene er gniene)

Svensk versjon: Bruk feil rørsler på de ulike strofene (svenskene er dumme)

Tysk versjon: Gjør alle bevegelsene «stive»/militære (tyskerne er militære)

Fransk versjon: Gjør alle bevegelsene grasiøse (franskmennene er fine på det)

Russisk versjon: Hviske sangen og gjør diskrete bevegelser bak ryggen (russarene er hemmelighetsfulle)

Avslutning: Flagginnrulling og flaggsangens siste vers, før alle synger speiderbønnen.

Programelementer:

- F:
- V:
- S:
- K:
- L:
- VB:

Merker:

Kunstner

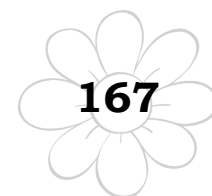
4. Vær med på et skuespill eller dramatisering.

Ha med:

Rekvisitter til skuespillet

Forberede

-





OPPTAKELSE

Hva er opptagelse?

Når gruppen får et nytt medlem, eller en småspeider går over fra flokken til troppen, har vi en speideropptagelse. I forbindelse med St.Georgsdag (23.april) som er en internasjonal speiderdag, deltar vi på gudstjenesten i kirken søndagen nærmest 23. april.

Hvordan foregår opptagelsen for småspeidere?

Alle speiderene stiller seg opp i en halvsirkel mot menigheten med de nye speiderene foran seg langs midtgangen. 2 ledere står mellom dem med utrullet banner.

Småspeideren kommer fram og legger hånden på banneret.

Leder spør da småspeideren om han/hun kjenner speiderloven.

Speideren svarer JA

Lederen sier da: «lover du etter beste evne å søke ditt livssyn, hjelpe andre og leve etter speiderloven?»

Småspeideren sier da JA

Etter avgitt løfte ønskes speideren velkommen i Follebu speidergruppe ved at skjerfet legges på.

Lederen sier så «Vær Beredt» og speider svarer, med speiderhilsen, «alltid Beredt»

Speideren hilser til menigheten og snur seg mot resten av speiderene som hilser han/hun velkommen med speiderhilsen.



SPEIDERHILSEN

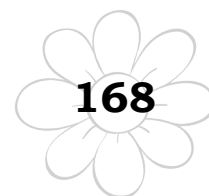
Speiderhilsen skjer med høyre hånd til hodet, med innsiden av hånden fremover. De midtre fingre strekkes samlet opp, og tommelfingeren bøyes mot neglen på lillefingeren.

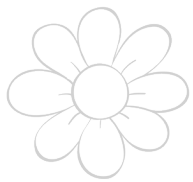
De tre fingre symboliserer speiderløftet,

Jeg lover etter beste evne

- å søke mitt livssyn
- hjelpe andre
- og leve etter speiderloven

De to fingre som danner en ring, symboliserer det internasjonale fellesskap.





St. GEORGS DAG

Vi feirer st. georgsdag i kirken og etter på samles vi på speiderhuset for kagge og kaker.
Småspeiderne viser fram skuespillet sitt



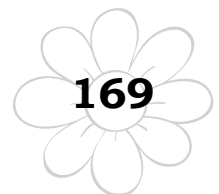
Programelementer: **Merker:**

F:
V:
S:
K:
L:
VB:

Ha med:

Forberede

•



SPEIDERAKSJONEN

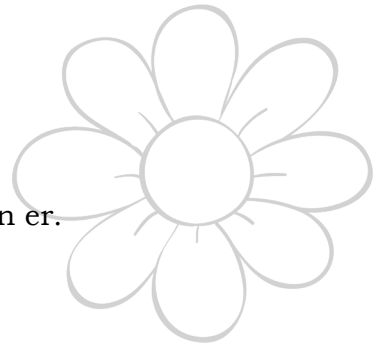
I dag skal vi samle inn penger til årets speideraksjon

Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet: Vi begynner med å repetere hva speideraksjonen er. Så skal vi gå igjennom hvordan vi skal samle inn penger og hva vi skal si.

Så deler vi oss inn i grupper som går rundt og samler inn penger.

Avslutning: Flagginnrulling og flaggsangens siste vers, før alle synger speiderbønnen.



Programelementer:

F:
V: 7,
S: 3, 4
K:
L:5,
VB:

Merker:

Verden og vi

2. Velg et land, for eksempel et av landene Norges speiderforbund har samarbeidet med. Bli bedre kjent med dette landet, for eksempel gjennom sanger, leker, eventyr, språk eller flagget.
3. Finn ut forskjellen mellom hverdagen hos folk i et fattig og et rikt land.
4. Delta i Speideraksjonen eller en annen innsamlingsaksjon sammen med resten av flokken. Lær om hva dere samler inn penger til og hvorfor.

Ha med:

- Bøsser og ID kort

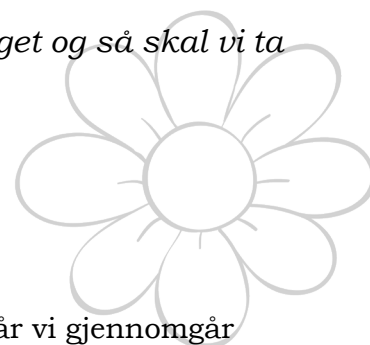
Forberede





17. MAI OG FLAGGMERKET

Nå nærmer det seg 17. mai og vi må øve litt på hvordan vi skal gå i toget og så skal vi ta flaggmerket



Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet:

Vi samles ved flaggstangen og står i en fin hesteko mens vi gjennomgår når vi gjennomgår flaggdagene og hvordan vi skal holde flagget

Så skal lederen vise oss korrekt flaggheising og de speiderne som vil får prøve seg på å heise og fire flagget.

Og så må vi gå igjennom hvordan vi skal brette sammen flagget.

Så tar vi oss en tur og går i flaggborg.

Sanglek:

Vi må øve på rop til 17. mai

B-R-A sier BRA, V-O sier VO, sier bra ,sier vo, sier BRAVOOO!!

Det var fint, det var flott, det var knakande godt Det var tipp, det var topp, det var tippe tippe topp Det var tikk, det var takk, det var tikke tikke takk Tikk takk takker!

Lek: Nappe hale

Deltakere får en hale som festes godt synlig i bukselinningen. Det er om å gjøre å stjele flest mulig haler fra de andre ved å «nappe» dem ut av bukse på dem. Haler som stjeles kan man henge rundt halsen/holde i hånda, men man skal alltid ha en hale bak i bukse (med unntak av de som har fått frastjålet sin hale).

Avslutning: Flagginnrulling og flaggsangens siste vers, før alle synger speiderbønnen.

Programelementer:

F:
V:
S:
K:
L:
VB:

Merker:

Flaggmerket

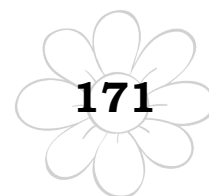
1. Fortell om eller tegn tre offentlige flaggdager (17. mai o.l.).
2. Finn ut når flagget heises og fires i sommer- og i vinterhalvåret der du bor.
3. Lær det første verset i flaggsangen.
4. Vær med på flaggheising på et speiderarrangement.
5. Vis riktig behandling av flagget (hvordan det skal holdes, festes og brettes).

Ha med:

Noe til nappe hale

Forberede

Finne fram flagg





17. MAI OG FLAGGMERKET

Sommerhalvåret

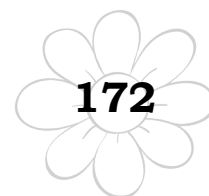
Om sommeren står solen opp tidlig, og går ned sent. Derfor skal flagget i perioden **1. mars - 31. oktober ikke heises før klokken 08, og ikke fires ned senere enn klokken 21**. Selv om det er mørkt klokken 08 i denne perioden, kan man heise flagget klokken 08. Dersom solen går ned før 21, må man derimot fire flagget før klokken 21. Flagget kan altså heises mens det er mørkt, men aldri fires når det er mørkt. En stor forskjell mellom flagg og vimpler, er at vimpler kan flagge også om natten.

Vinterhalvåret

For vinterhalvåret gjelder andre flaggtider enn i sommerhalvåret. I perioden **1. november - 28. februar (29. februar ved skuddår) skal flagget ikke heises før klokken 09, og fires ned ved solnedgang, dog aldri senere enn klokken 21**. For Nord-Norge (Nordland, Troms, Finnmark, Svalbard og Jan Mayen) gjelder egne regler: Om vinteren skal ikke flagget heises før klokken 10, og ikke fires senere enn klokken 15.

I Norge kan man i utgangspunktet flagge hvilken dag man vil. Det er vanlig at man flagger på bursdag, konfirmasjon, bryllup, dåp eller på en stor fest. Alle statsbygg er pålagt å flagge på offentlige flaggdager. Disse eiendommene skal flagge med Norges statsflagg med splitt og tunge. Privatpersoner er **ikke** pålagt å flagge på offentlige flaggdager. Kongen kan derimot påby at man flagger ved utenlandsk statsbesøk til Norge.

Offentlige flaggdager	Hvorfor offentlig flaggdag?
1. januar	1. nyttårsdag
21. januar	Prinsesse Ingrid Alexandras bursdag
6. februar	Samefolkets dag
21. februar	Kong Haralds bursdag
1. mai	Arbeidernes dag
8. mai	Frigjøringsdatoen av 1945
17. mai	Norges nasjonaldag
7. juni	Norges uavhengighetsdag 1905
4. juli	Dronning Sonjas bursdag
20. juli	Kronprins Haakon Magnus bursdag
29. juli	Olsok
19. august	Kronprinsesse Mette-Marits bursdag
25. desember	1. juledag
Flytende	1. påskedag
Flytende	1. pinsedag
Flytende	Stortingsvalg





VÆR

I dag skal vi utforske været litt og lære å lage seljefløyer

Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet:

Først begynner vi med å analysere dagens vær. Er det sol, skyet, regn osv - og hvordan er temperaturen. Lederen har med en utskrift av dagens værmelding og vi går igjennom sammen. Stemte det? Kan vi alltid stole på værmeldingen?

Vi ser også på de forskjellige symbolene på værmeldingen og går igjennom hva de betyr.

Så må vi lære litt mer om hva skyer er og hva forskjellen på haugskyer og lagskyer er. Og hvordan ser tordenskyer ut?

Sanglek:

Lek:

Avslutning: Flagginnrulling og flaggsangens siste vers, før alle synger speiderbønnen.



Programelementer:

F:
V:
S:
K:
L:
VB:

Merker:

Værmerket

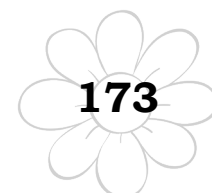
1. Finn ut hvordan du bør oppføre deg i tordenvær.
2. Lær å se forskjell på haugskyer og lagskyer.
3. Se på værmeldingen og finn ut hvilke tegn og symboler som markerer regn, sol og vind.
4. Registrer været i 4 dager (nedbør, skytyper, temperatur osv).

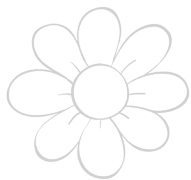
Ha med:

Kniver
Gradestokk
Dagens værmelding.

Forberede

Emner til seljefløyer (Rogn eller selje)

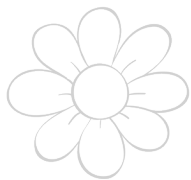




VÆR



Sol/klarvær		Kraftig sludd		Sluddbyger		Sluddbyger og torden		Lett sludd og torden	
Lettskyet		Lett snø		Kraftige sluddbyger		Kraftige sluddbyger og torden		Sludd og torden	
Delvis skyet		Snø		Lette snøbyger		Lette snøbyger og torden		Kraftig sludd og torden	
Tåke		Kraftig snø		Snøbyger		Snøbyger og torden		Lett snø og torden	
Skyet		Lette regnbyger		Kraftige snøbyger		Kraftige snøbyger og torden		Snø og torden	
Lett regn		Regnbyger		Lette regnbyger og torden		Lett regn og torden		Kraftig snø og torden	
Regn		Kraftige regnbyger		Regnbyger med torden		Regn og torden			
Kraftig regn		Lette sluddbyger		Kraftige regnbyger og torden		Kraftig regn og torden			
Lett sludd									
Sludd									



VÆR

Skogbrann



= Moderat skogbrannfare



= Betydelig skogbrannfare

Flom



= Flomfare



= (Betydelig) Flomfare



= (Ekstrem) Flomfare

Jordskred



= Jordskredfare



= (Betydelig) Jordskredfare



= (Ekstrem) Jordskredfare

Snø



= Snø



= Svært mye snø



= Ekstremt mye snø

Snøfokk



= Snøfokk

Is



= Is

Vannstand langs kysten



= Høy vannstand



= Svært høy vannstand



= Ekstremt høy vannstand

Regn



= Mye regn



= Svært mye regn



= Ekstremt mye regn

Styrtregn



= Styrtregn



= Svært kraftig styrtregn

Lyn



= Mye lyn

Vindkast / Vind



= Kraftige vindkast / Kuling (inkludert storm)



= Svært kraftige vindkast



= Ekstremt kraftige vindkast

Snøskred



= Moderat snøskredfare



= Betydelig snøskredfare



= Stor / Meget stor snøskredfare

Polart lavtrykk



= Polart lavtrykk



= Svært kraftig polart lavtrykk

Ising

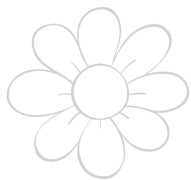


= Moderat ising på skip

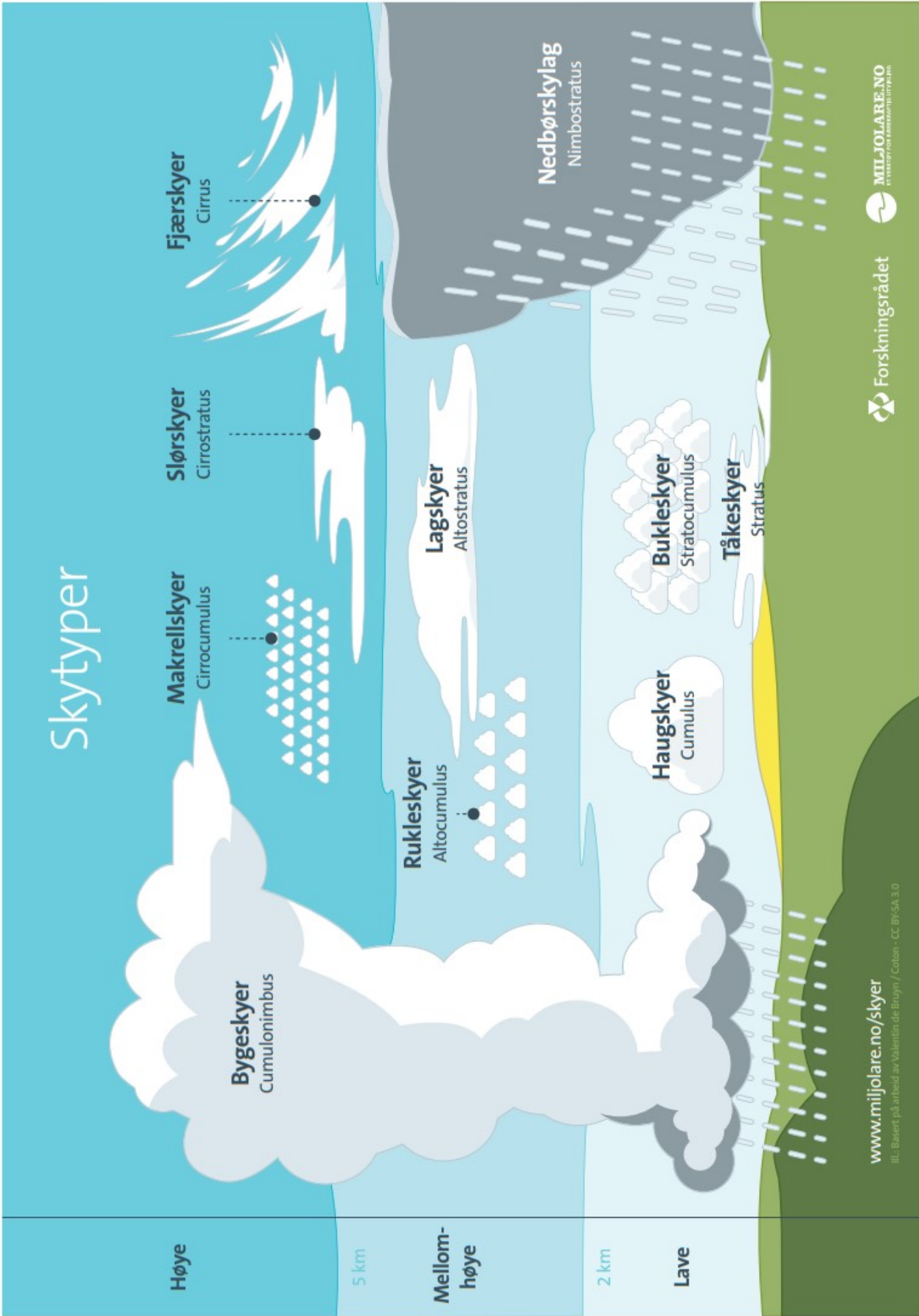


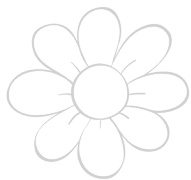
= Sterk ising på skip

Vindpiler og forklaring		
Navn	Symbol	m/s
Stille	○	0,0-0,2
Flau vind	↗	0,3-1,5
Svak vind	↗	1,6-3,3
Lett bris	↗	3,4-5,4
Laber bris	↗	5,5-7,9
Frisk bris	↗	8,0-10,7
Liten kuling	↗	10,8-13,8
Stiv kuling	↗	13,9-17,1
Sterk kuling	↗	17,2-20,7
Liten storm	↗	20,8-24,4
Full storm	↗	24,5-28,4
Sterk storm	↗	28,5-32,6
Orkan	↗	32,6-



VÆR





VÆR

Fjærskyer

Cirrus



Veldig hvite. Tynne, fiber-, tråd- og hårlignende. Form som fiskebein eller meier på en kjelke.

Høyde over bakken Høy (over 5 km)

Består av Iskrystaller

Nedbør Ingen

www.miljolare.no/skyer

Makrellskyer

Cirrocumulus



Tynne, hvite og satt sammen av meget små dotter eller baller. Sola er klart synlig. Kan se ut som skinnnet på en makrell. Forekommer sjelden.

Høyde over bakken Høy (over 5 km)

Består av Iskrystaller

Nedbør Ingen

www.miljolare.no/skyer

Slørskyer

Cirrostratus



Tynt, flatt og nesten hvitt slør. Dekker ofte hele himmelen. Sola er klart synlig. Noen ganger ring rundt sola eller månen.

Høyde over bakken Høy (over 5 km)

Består av Iskrystaller

Nedbør Ingen

www.miljolare.no/skyer

Bukleskyer

Stratocumulus



Dekker ofte hele himmelen. Noen ganger brukket opp i flate skyer, baller, ruller eller valker. Mørke partier.

Høyde over bakken Lav (under 2 km)

Består av Vann

Nedbør Ingen

www.miljolare.no/skyer

Bygeskyer

Cumulonimbus



Stor og tett sky som kan bli veldig høy. Gir byger, kan hende med torden eller hagl. Toppen kan ha form som en ambolt.

Høyde over bakken Lav (under 2 km)

Består av Iskrystaller i toppen

Nedbør Regn, snø, hagl

www.miljolare.no/skyer

Haugskyer

Cumulus



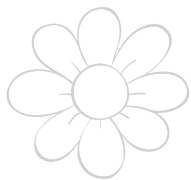
Enkeltstående og tette skyer som likner bomull eller blomkål. Har ofte skarpe konturer. Ligger noen ganger på linje. Klart hvite i sollys.

Høyde over bakken Lav (under 2 km)

Består av Mikroskopiske vanndråper

Nedbør Oftest ingen

www.miljolare.no/skyer



VÆR



Rukleskyer
Altocumulus

Oppbrutt lag med enkeltskyer som kan se ut som skiver, baller eller heller. Ofte usystematisk i form og kan ligne lammeull. Hvite, men kan ha grå skygger.

	Høyde over bakken	Mellomhøy (2-5 km)
	Består av	Mikroskopiske vanndråper
	Nedbør	Ingen

www.miljolare.no/skyer



Lagskyer
Altostratus

Flat sky, tykkere enn slørsky. Varierende grå eller blåaktig. Solskiva er så vidt synlig. Ingen ring rundt sola eller månen.

	Høyde over bakken	Mellomhøy (2-5 km)
	Består av	Is øverst, vann nederst
	Nedbør	Kan forekomme

www.miljolare.no/skyer



Tåkeskyer
Stratus

Jevnt, ullent, grått eller lysegrått skylag med utydelig underside. Kan oppleves som tåke. Sola er usynlig.

	Høyde over bakken	Lav (under 2 km)
	Består av	Svært små vanndråper
	Nedbør	Noen ganger lett yr

www.miljolare.no/skyer

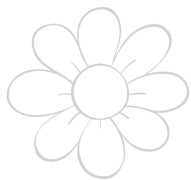


Nedbørskylag
Nimbostratus

Tykk, mørk og grå sky. Formløst. Sola er usynlig. Gir nedbør.

	Høyde over bakken	Lav (under 2 km)
	Består av	Små iskrystaller og vanndråper
	Nedbør	Regn (gjerne lenge), snø, yr

www.miljolare.no/skyer



Lyn og torden: Hvordan unngå lynnedslag og hvor langt unna er det?

Lyn og torden er både skremmende og fascinerende. Er du på tur skal du ha respekt for at lynet kan slå ned i deg eller i trær i nærheten, men du bør også la deg begeistre og fascinere når naturen er på sitt vildeste.

Slik unngår du lynnedslag

Det er ikke lett å helgardere seg mot at lynet skal slå ned akkurat der hvor du oppholder deg, men tar du følgende hensyn bør det gå bra:

- Unngå høye gjenstander i terrenget.
- Unngå selv å være den høyeste gjenstanden.
- Ikke opphold deg på åpne plasser, ved enslige trær, i åpne båter på vannet, i store folkesamlinger, ved store dyreflokker utendørs, ved metallstenger, master eller jernbanespor.
- Slå aldri leir ved de høyeste trærne eller for tett inntil en stor stein eller klippe.

Om mulig: Søk beskyttelse i hus, biler, tog, gater med høye hus rundt eller i tett, lav skog.

Hvor langt unna er tordenværet?

Lyn og torden kan ses og høres på store avstander, og lurere du på hvor langt unna det er må du telle:

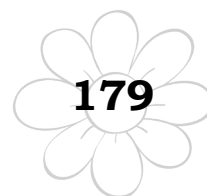
Tell sekunder fra du ser lynet og til du hører smellet, så vet du hvor langt unna tordenværet er. Lyden beveger seg nemlig med en fart på omtrent 330 meter per sekund. Så hvis du teller sekunder (1001, 1002, 1003) fra du ser lynet, og til du hører smellet, kan du dele antall sekunder på 3, og svaret forteller deg hvor langt unna tordenværet er i antall km. Hvis du teller til 3 sekunder og deler det på 3, får du vite at tordenværet bare er 1 km unna.

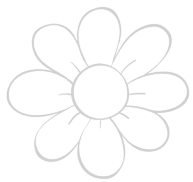
Hvorfor får vi tordenvær?

Tordenvær oppstår når store mengder vanndamp kondenserer til vanndråper og iskrystaller i en ustabil atmosfære med kraftige, vertikale luftbevegelser.

Hva er lyn?

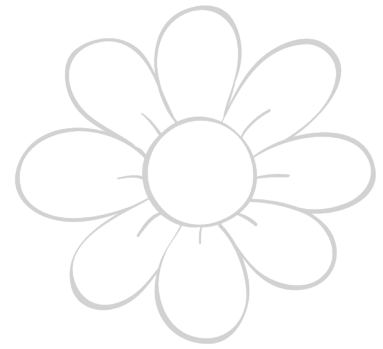
Et lyn er en kjempemessig gnist som dannes fordi det er ulik spenning øverst i atmosfæren og nederst mot jorda. Et lyn kan gå fra en sky til jord eller vann, og mellom skyer. Når lynet går mellom jorda og skyene eller mellom skyene, har det en temperatur på 30.000 grader. Et vanlig lyn varer et kvart sekund.





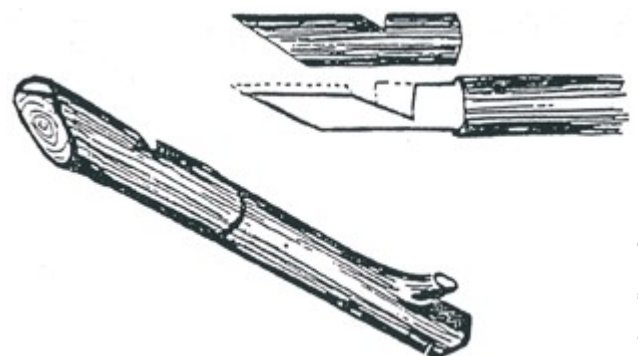
Tid for seljefløyter

Sent på våren kan man spikke fløyter med fin lyd. Lønn, rogn og selje er alle gode fløyteemner. De beste trærne vokser ved bekker eller innsjøer. Når de er i ferd med å springe ut, slipper barken.



- 1** Skjær av en gren som er cirka like tykk som fingeren din, og hvor det er langt mellom knopper og grener.
- 2** Mot toppen, der hvor grenen er tynnest, skjærer du et lite munnstykke.
- 3** Skjær lydhuslet: et snitt loddrett ca 1,5 cm fra enden og et snitt på skrå mot det loddrette snittet.
- 4** Et stykke lenger ned på pinnen skjærer du gjennom barken i en ring rundt hele pinnen.
- 5** Bank forsiktig på barken rundt hele pinnen med knivskaftet. Deretter vrir du løs barken fra pinnen og drar den forsiktig av.
- 6** Delen med blåsehullet skjæres løs fra resten av pinnen. (Bare i selve pinnen. Barken skal være hel)
- 7** Sett på plass den minste biten i barkehylsen igjen.
- 8** Nå kan du sette inn den andre delen i barkehylsen nederst, og så er det bare å blåse våren i gang.

KILDE: aktivioslo.no





NATUR

I dag skal vi utforske naturen rundt oss på leirplassen. I dag skal vi utforske vannet

Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet:

Vi tar med oss nysgjerrighet og forstørrelsesglass og vandrer rundt på leirplassen og ser hva vi finner. Vi går inn i skogen og finner en bekk.

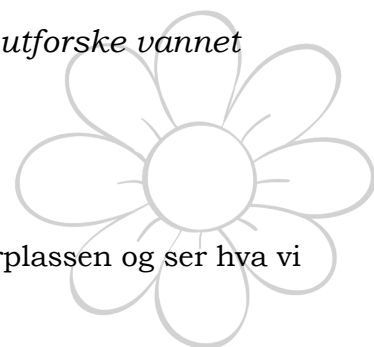
Hva finner vi i nærheten av bekken?

Hvorfor skal vi helst bare bruke øynene og ikke fingrene når vi utforsker?

Lek: Naturbingo

Del speiderne inn i lag og la de få hvert sitt bingo Brett. Send de så ut for å finne flest mulig ting på brettet.

Avslutning: Flagginnrulling og flaggsangens siste vers, før alle synger speiderbønnen.



Programelementer:

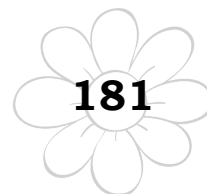
- F: Merker:
Natur
- V: 1. Vær med på 8 utemøter i flokken, hvorav minst 2 skal være om vinteren.
- S: 2. Finn ut hvorfor vi ikke skal kaste fra oss ting i naturen.
- K: 3. Finn et dyresamfunn, for eksempel rumpetroll, en maurtue, andefamilie eller lignende. Tegn og fortell om dette.
- L: 4. Finn tre forskjellige ting i naturen som er dyremerket (avspiste kongler, bark eller lignende).
- VB: 5. Samle fire forskjellige vekster fra naturen og finn ut hva de heter.
6. Lag noe av materiale fra naturen, for eksempel et bilde, en skulptur eller lignende.

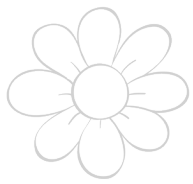
Ha med:

Forstørrelsesglass
Blyanter

Forberede

Laminere bingo Brett

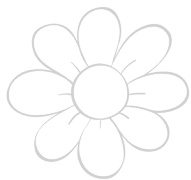




NATUR



				
				
		FREE SPACE		
				
				



NATUR

I dag skal vi utforske naturen rundt oss på leirplassen. I dag skal vi utforske skogen

Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet:

Vi tar med oss nysgjerrighet og forstørrelsesglass og vandrer rundt på leirplassen og ser hva vi finner. Vi skal se etter dyrespor/tegn på at dyr har vært der og se hvor mange planter og vekster vi kjenner igjen.

Hvorfor skal vi helst bare bruke øynene og ikke fingrene når vi utforsker?

Lek: Henteleken

Lederen roper ut en ting de skal finne, og førstemann som finner det og gir til lederen vinner. F.eks blad (eller med spesifikt, bjørkeblad)

Avslutning: Flagginnrulling og flaggsangens siste vers, før alle synger speiderbønnen.

Programelementer:

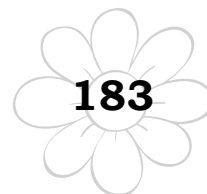
- F: Merker:
Natur
- V: 1. Vær med på 8 utemøter i flokken, hvorav minst 2 skal være om vinteren.
- S: 2. Finn ut hvorfor vi ikke skal kaste fra oss ting i naturen.
- K: 3. Finn et dyresamfunn, for eksempel rumpetroll, en maurtue, andefamilie eller lignende. Tegn og fortell om dette.
- L: 4. Finn tre forskjellige ting i naturen som er dyremerket (avspiste kongler, bark eller lignende).
- VB: 5. Samle fire forskjellige vekster fra naturen og finn ut hva de heter.
6. Lag noe av materiale fra naturen, for eksempel et bilde, en skulptur eller lignende.

Ha med:

Forstørrelsesglass

Forberede

Dyrespiste ting





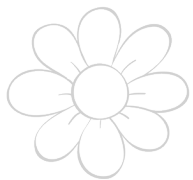
NATUR



Ekorn har spist



Fugler har spist



SOMMERTUR

Vi drar på sommertur og overnatter 1-2 netter i telt

