

# Høst 2021

| Møte | Tema                    | Side  |
|------|-------------------------|-------|
| 1    | Mat fra naturen         | 5-7   |
| 2    | Bål og kniv             | 8-9   |
| 3    | Ut på tur               | 10-12 |
| 4    | TUR                     | 13    |
| 5    | Ryddeaksjon og avfall   | 14-17 |
| 6    | TUR - småspeiderdagen   | 18    |
| 7    | Bål og kniv             | 19-20 |
| 8    | TUR                     | 21    |
| 9    | Førstehjelp             | 22-23 |
| 10   | Utemøte bål             | 24-25 |
| 11   | TUR                     | 26    |
| 12   | Utemøte trafikkregler   | 27    |
| 13   | Lussekatter             | 28-29 |
| 14   | Småspeidernes hjertesak | 33-34 |
| 15   | Lysmesse                | 35    |
| 16   | Lucia                   | 36    |
| 17   | Utemøte speiding        | 37    |

# Høst 2021

## Merker

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Kniv</b>               | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vis at du kan behandle og oppbevare kniven riktig, og vær med på å slipe den.</li><li>2. Vis at du kan knivreglene og sikker bruk av kniven, og kjenner til hvilke regler som gjelder for bruk av kniv i samfunnet.</li><li>3. Lag en gjenstand med kniven, for eksempel en visp, en smørekniv eller en figur.</li><li>4. Prøv ut forskjellige måter å bruke kniven på som et arbeidsverktøy (til noe annet enn spikking).</li></ol>  |
| <b>Bål</b>                | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kjenn til viktige prinsipper for oppbygging, tenning og plassering av bål, og vær med på å lage et forsvarlig ildsted og et levedyktig bål.</li><li>2. Vis at du kjenner til og følger regler for bruk av bål og oppførsel ved bålet.</li><li>3. Tilbered turmat på bål sammen med andre småspeidere.</li><li>4. Kjenn til minst tre av bålet's bruksområder, og prøv ut minst to forskjellige båltyper.</li></ol>  |
| <b>Primitiv mat</b>       | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vær med på å tilberede en rett på bål eller brenner, og vit hvilke sikkerhetsregler som gjelder ved bruk av denne varmekilden.</li><li>2. Lag og stek pinnebrød med egen vri, for eksempel med krydder eller sprøstekt løk.</li><li>3. Få erfaring med bruk av reflektorovn eller kjele til baking.</li><li>4. Finn og smak på noe spiselig i naturen, og prøv å bruke det i turmaten.</li><li>5. Lag en dessert på tur sammen med andre småspeidere, uten å bruke varmekilder.</li></ol>   |
| <b>Kokk</b>               | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lag omelett.</li><li>2. Lag tacomiddag.</li><li>3. Lag en fiskemiddag, eksempelvis med laksefilet.</li><li>4. Lag en gryterett, eksempelvis lapskaus.</li></ol>   |
| <b>Juleglede</b>          | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Finn ut hva du gleder deg til i forbindelse med jul, og lag familiens liste med ting dere ønsker å gjøre i desember.</li><li>2. Delta i en samtale om hva fattigdom er, hvorfor noen er fattige, og tenk over hvordan fattigdom kan påvirke juletiden.</li><li>3. Delta i forberedelser til juleutdeling, juleservering eller liknende hos en frivillig organisasjon, for eksempel Frelsesarmeen, Kirkens bymisjon, frivillighetssentral eller liknende.</li><li>4. Snakk med en frivillig fra en organisasjon som arbeider med å spre juleglede, og lag en tegneserie som forteller om organisasjonens arbeid eller om juleglede generelt.</li><li>5. Bruk minst en time i desember på å lage julestemning hjemme, for eksempel skriv julekort, lag julepynt, pynt til jul, inviter på gløgg e.l.</li></ol>  |
| <b>Natur og miljøvern</b> | <p>Småspeideren får merket når fire av oppgavene er gjennomført:</p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Finn ut hva resirkulering er. Hjelp til hjemme med å f.eks. skylle melkekartonger til innsamling, bære glass- og metallemballasje til returpunkt, eller hjelp til med resirkulering på andre måter. (Skal gjøres i løpet av en måned, må ha bekreftelse fra foreldre/foresatte).</b></li><li>2. Delta i en natursti med poster som handler om miljøvern.</li><li><b>3. Delta i en Rusken-aksjon.</b></li><li><b>4. Finn ut hvilke norske ville dyr og fugler som står i fare for å bli utryddet. Finn ut hvorfor disse dyrene er i fare for å bli utryddet. Hva kan vi gjøre for å bevare dem?</b></li><li><b>5. Finn ut hvilke norske ville planter som holder på å bli utryddet. Hva kan vi gjøre for å bevare dem?</b></li><li>6. Finn fem eksempler på hvordan menneskene ødelegger naturen. Finn ut hvordan vi kan stoppe ødeleggelsene.</li><li>7. Bli med i Miljøagentene.</li></ol> |
| <b>Matauk</b>             | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vis at du vet hvilke forsiktighetsregler som gjelder ved plukking av sopp og andre nyttevekster.</li><li>2. Bruk sopp i matlaging sammen med flokken.</li><li>3. Prøv ut safting, sylting eller tørking av sopp, bær eller frukt.</li><li>4. Vær med på å samle og smake på bjørkesaft eller fersk honning.</li><li>5. Vær med på fisketur.</li></ol>   |

# Høst 2021

| Møte:                | Samfunnsengasjement | Friluftsliv             | Kreativitet | Livskvalitet | Vennskap   | Jeg er beredt merket | Merker                                      |
|----------------------|---------------------|-------------------------|-------------|--------------|------------|----------------------|---|
| 1<br>Mat fra naturen | 6, 10               | 4, 7, 8                 |             |              |            |                      | Matauk 1,2,3<br>Primitiv mat 4              |
| 2<br>Bål og kniv     | 6                   | 4, 5                    | 1           |              | 1          | 8, 10                | Bålmerket 1,2,4<br>Kniv 2<br>Primitiv mat 2 |
| 3<br>Ut på tur       | 6                   | 10                      | 2, 3, 4     |              |            | 4, 7                 |   |
| 4<br>Tur             | 6                   | 1, 3, 4, 5, 7,<br>8, 10 |             |              | 9          | 4, 7, 8, 10          | Uteligger 1,2/3<br>Kokk 3<br>Tur 1, 2,3,4   |
| 5<br>Ryddeaksjon     | 3, 4, 7, 8          |                         |             | 5            | 1          |                      | Natur og miljøvern 1, 3                     |
| 6<br>Småspeiderdag   |                     |                         |             |              | 10         |                      |   |
| 7<br>Bål og kniv     |                     | 4, 5                    | 1, 7, 9     |              |            | 8, 10                | Bål 1, 2,4<br>Kniv 2<br>Primitiv mat 1      |
| 8<br>Tur             | 6                   | 1, 4, 5, 7, 8,<br>10    | 7           |              | 9          | 4, 7, 8, 10          | Kniv 4<br>Kokk 1,3<br>Primitiv mat 3        |
| 9<br>Førstehjelp     |                     | 11, 12                  |             |              | 1, 2       | 11, 12, 15           |   |
| 10<br>Bål            |                     | 4,5, 11, 12             | 1           |              |            | 8                    | Primitiv mat 5<br>Kniv 1, 2,3               |
| 11<br>Tur            | 6                   | 1, 4, 5, 7, 8,<br>9, 10 |             |              | 9          | 4, 7, 8, 10          | Tur 1,2,3,4<br>Kokk 4<br>Kniv 4             |
| 12<br>Trafikkregler  | 4                   | 11, 12                  |             |              | 1          | 1, 3                 | Natur og miljøvern 6                        |
| 13<br>Lussekatter    | 4, 6, 7, 10         |                         | 1, 8        |              | 7          |                      | Natur og miljøvern 4, 5                     |
| 14<br>Hjertesak      | 12                  |                         |             | 5            | 6, 7, 8, 9 |                      | Juleglede 1,2,3,4,5                         |
| 15<br>Lysmesse       |                     |                         |             | 4, 7         |            |                      |   |
| 16<br>Lucia          |                     |                         | 14          | 5            | 7, 9       |                      |   |
| 17<br>Speiding       |                     | 4, 5, 8                 | 8           | 1            |            |                      | Kniv 1,2                                    |



# MAT FRA NATUREN

På møtet i dag skal vi kose oss i nærområdet og se etter bær og sopp. Og av det vi finner skal vi lage noe godt.

**Åpning:** Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

## Hva skal gjøres på møtet:

Se lett i noen sopp- og bærbøker og gå på tur i nærområdet for å se hva dere finner.

Etter ca 30-45 min samles dere ved bålet og lager noe av det dere finner. Bær er gode å røre med sukker og sopp kan stekes og syltes. Det kan være lurt å ha plukket litt på forhånd eller kjøpt på butikken.

## Rop:

Det var fint, det var flott, det var knakende godt.  
Det var tipp, det var topp, det var tippetippe topp.  
Det var tikk, det var takk, det var tikketikke takk  
Tikk, takk, takker!

**Lek:** Klem et tre. Husk å ha god plass, kan lett bli mye "kræsjing" med for liten plass. Pass også på å si fra at "hugginga" skal være symbolsk, og at man ikke skal hugge hardt i hverandre! En blir valgt ut til å være skurken med øks. Han skal hugge ned trærne (samle hendene som ei "øks", og ta SVAKT på midten av treet han vil hugge).

Trærne springer rundt og veiver med greinene (armene) som i sterk storm. Om et tre blir tatt, kan et annet tre komme bort og klemme det skadde treet, som står "fryst". Det er ikke lov å hugge trær som er midt i en klem!

Det kan lett bli kaos med denne leken, med mange barn som springer rundt og veiver med armene!

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

## Programelementer:

F: 4, 7, 8

V:

S: 6, 10

K:

L:

VB:

## Merker:

### Matauk

1. Vis at du vet hvilke forsiktighetsregler som gjelder ved plukking av sopp og andre nyttevekster.
2. Bruk sopp i matlaging sammen med flokken.
3. Prøv ut safting, sylting eller tørking av sopp, bær eller frukt.

### Primitiv mat

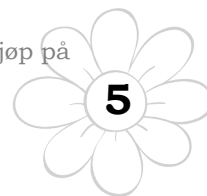
4. Finn og smak på noe spiselig i naturen, og prøv å bruke det i turmaten.

## Ha med:

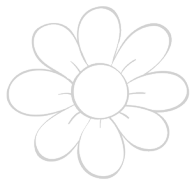
- Sukker, smør, krydder
- Sleiv, bolle, skarp kniv
- Stormkjøkken med stekepanne.
- Råvarer til syltet sopp
- Syltetøyglass til sopp
- Sopp- og bærbøker

## Forberede

- Plukk litt bær og sopp/eller kjøp på butikken







# MAT FRA NATUREN

## KANTARELL



Vår best kjente matsopp har eggegul farge og synes godt i skogbunnen.

Soppen er glatt og kjøttfull, og store eksemplarer kan bli over 10 cm i diameter. Hatten blir etter hvert traktformet, med ujevn og ofte kruset kant. På undersiden har den smale skiveliknende ribber, som er opphøyninger av selve soppkjøttet. Ribbene vokser langt nedover stilken, og denne smalner av nederst. Kjøttet er hvitt-gulhvitt, trevlet, og har en pikant, ofte litt pepperaktig smak. Lukten beskrives gjerne som fruktliknende.

Arten påtreffes i både løv- og barskog, og de første eksemplarene dukker opp fra juni og utover.

## MATRISKE



Matriske er den eneste soppen med rød-gulrotfarget melkesaft, og dette er et avgjørende kjennetegn.

Den har skiver på undersiden av hatten og kan bli drøyt 10 cm i diameter. Hatten er først hvelvet med innrullet kant, senere noe traktformet, glatt, men i fuktig vær noe klebrig. Fargen er gulrot-orangefarget, ofte med sirkelformete soner. Kjøttet er osteaktig sprøtt uten lengdefibre og kan lett smuldres mellom fingrene. Lukten er noe krydderaktig. Hele soppen er spiselig, men egner seg best stekt. Matrisker er vanlige i furu- og gran-skog, og finner man én er det gjerne flere i nærheten. Spiser man mye matrisker kan man oppleve å få rødorange urin, men dette er helt ufarlig.

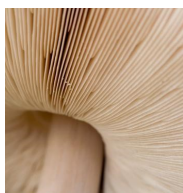
## BLEK PIGGSOPP



Den kan ikke skjule sin egenart: Selv om piggsoppene kan ligne på litt av hvert sett ovenfra, røper den seg øyeblikkelig når du kikker under hatten. Piggene går det ikke an å forveksle med noe annet!

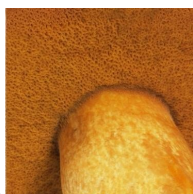
Blek piggsopp er en av de mest ettertraktede senhøstsoppene vi har. Den er lett å kjenne igjen, den er sjelden markspist, og den er perfekt til steking og stuing. Den soppen som ikke spises med en gang, kan med fordel fryses. Piggsopp egner seg ikke spesielt godt til tørking. En enkel regel er at om du finner en lys, kjøttfull sopp med pigger under hatten på bakken (ikke på stubber eller trær), har du enten funnet blek piggsopp eller rødgul piggsopp. Begge er utmerkede matsopper. Blek piggsopp vokser sjelden enkeltvis. Som regel finns de i store klynger eller rekker. Den bleke piggsoppen har ikke noe helt typisk miljø som den trives i. Den finnes både i bar- og i løvskog og er en typisk høstsopp.

## GIFTIG ELLER IKKE

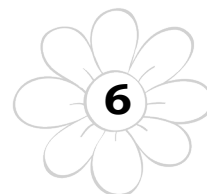


Skivesopp har skiver på undersiden av hatten. På unge sopper kan disse være skjult.

**Dette er gruppen med de giftigste soppene.**



Rørsopp er svampaktige på undersiden av hatten. Det er ingen svært giftige sopper blant rørsoppene. Enkelte arter kan gi oppkast og diaré hvis de spises uten kraftig varmebehandling.





# MAT FRA NATUREN

## STEINSOPP



Steinsopp er en hurtigvoksende sopp som kan bli meget stor på bare få dager. Den har en lys til mørk brun hatt og en tykk og klumpete fot som er hvit eller lysere brun enn hatten. Rørene på hattens underside er hvitaktige på unge sopper og blir etter hvert gulere. Fruktkjøttet er fast og hvitt. Smaken er mild, søt og nøttaktig, og meget god og anvendelig til mange retter.

Den er utsatt for angrep av insekter så nøye kontroll er viktig. Steinsopp har kort holdbarhet i frisk tilstand. Steinsopp vokser både i løv- og barskog og den vokser i hele Norge. Sesongen fra juli-oktober.

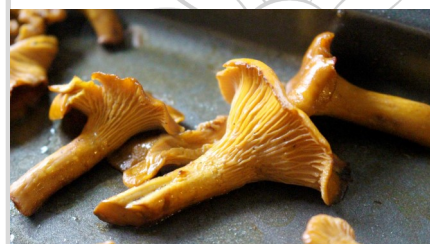
## SYLTET SOPP



- 450 g skogsopp/ butikksopp
- 3 dl olivenolje/nøytral olje
- 2 sjalottløk
- 4 fedd hvitløk
- 2 stilker frisk timian
- 1 ss eddik
- 1/2 ts sukker

Fres den rensede soppen, sjalottløk og hvitløkfeddene i 1 dl olivenolje. La det frese til det meste av væsken fra soppen har fordampet uten at soppen får noe særlig farge. Tilsett timian og smak til med salt. Rør inn eddik og sukker, og tilsett resten av oljen. Varm opp til det syder og fyll alt over på et rent glass.

## STEKT SOPP



Soppen bør være børstet fri for sand, ikke vasket.

Varm en stekepanne godt før du legger i soppen. Ikke rør rundt i pannen! Soppen skal få ligge i fred et par minutter før du rister lett på pannen. Stek soppen til den har væsket seg ferdig og blitt tørr igjen.

Rist så på pannen og tilsett smør. Vend soppen i smøret, og når den er gyllen over alt, er den klar. Krydre med salt og nykvernet pepper.

## BLÅBÆR



Dette er et bær med et rødblått fruktkjøtt. Blåbær spises friske eller syltes.

## TYTTEBÆR

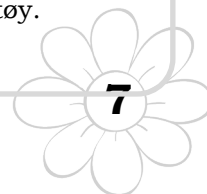


Bærene er skarlagenerøde og smaker friskt, men er temmelig syrlige. Bærene er gode som syltetøy.

## MOLTER



Bærene er først rødgule og faste, men blir lysegule, syrlige og meget saftige. Bærene er utmerket til desserter og syltetøy.





# BÅL OG KNIV

På møtet i dag skal speiderne lære trygg bruk av kniv og bål, lage pinnebrød, lære en ropelek og lære å samarbeide uten å kommunisere.



**Åpning:** Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

**Hva skal gjøres på møtet:** Vi skal lære å lage et trygt bål og en trygg bål plass, samt sikker bruk av kniv.

Hvordan skal vi oppføre oss rundt et bål og når vi bruker kniv?

Når bålet er tent skal vi spikke pøsepinne for å grille pinnebrød. Prøv pinnebrød med forskjellig topping og krydder.

Er det andre ting vi kan bruke bålet til?

**Sanglek:** Del gruppen i 2 lag med hver sin forsanger/leder.

Det ene laget begynner (med normal stemmebruk):

«Vi har våre klare barnestemmer kvar, men har ni era klare barnestemmer kvar?»

Det andre laget følger opp:

«Ja, vi har våre klare barnestemmer kvar, men har ni era klare barnestemmer kvar?»

Deretter svarer det første laget med denne siste strofen, men denne gangen med økt stemme. Så svarer det andre att. Stemmebruken skal altså stadig økes. Slik holder man på til man ikke klarer å brøle høyere. Til slutt hvisker man, for å vise at konkurransen er over.

**Lek:** Still dere på rekke uten å snakke

Når lederen sier «klar», skal deltagerne i gruppa stille seg på rekke etter hvem som er eldst. Det er ikke lov å snakke underveis. I stedet for alder kan man stille seg på rekke etter postnummer, første bokstav i etternavnet, øyenfarge (fra lys til mørk) eller høyde.

I større grupper kan man gjøre dette til en konkurranse ved å dele gruppa i to.

Den halvdelen som blir først ferdig, vinner.

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

## Programelementer: Merker

F: 4,5

V: 1

S: 6

K: 1

L:

VB: 10

### Bålmerket

1. Kjenn til viktige prinsipper for oppbygging, tenning og plassering av bål, og vær med på å lage et forsvarlig ildsted og et levedyktig bål.

2. Vis at du kjenner til og følger regler for bruk av bål og oppførsel ved bålet.

4. Kjenn til minst tre av bålet bruksområder, og prøv ut minst to forskjellige båltyper.

### Kniv

2. Vis at du kan knivreglene og sikker bruk av kniven, og kjenner til hvilke regler som gjelder for bruk av kniv i samfunnet.

### Primitiv mat

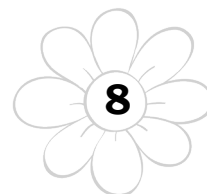
2. Lag og stek pinnebrød med egen vri, for eksempel med krydder eller sprøstekt løk.

## Ha med:

- Kniver
- Pinnebrøddeig
- Fyrstikker
- Øks
- Pinner til spikking
- Førstehjelpsutstyr
- Vannbøtte til bål plassen

## Forberede:

- Opptenningsved og ved.
- Pinnebrøddeig





# BÅL OG KNIV

## ET GODT BÅL

Forbered deg godt, og ha godt med opptenningsmateriale og større ved klart.

Begynn med å få fyr i tørr flis, og legg forsiktig på større flis. Sørg for at dette tar fyr før du bygger opp med tykkere og større ved.

## PYRAMIDEBÅL



Gir god trekk og egner seg godt til matlaging. Små tørre kvister legges på noen flak med bjørkenever. Tykkere pinner legges på, og til slutt setter man vedkubber rundt kjernen i pyramideform. Bålet tenes i neverflakene, og flammene vil spre seg utover til de tykkere kubbene. Når kubbene brenner, faller de inn over varmen. På den måten kan man "mate bålet" så lenge man ønsker å la det brenne.

## TRYGT BÅL

- Det er generelt bålforbud 15.april - 15. sept.
- Sørg for at det ikke er noe under bålet, eller i nærheten av bålet som kan ta fyr.
- Unngå bål plass på bart fjell da fjellet kan sprekke
- Unngå å tenne bål når det er sterk vind
- Sørg for å ha vann eller andre slukkemidler i nærheten
- Bålet må ikke være større enn at du har kontroll på det og kan slokke ved behov
- Det er forbudt å brenne plast, bygningsmaterialer og annen søppel.
- Sørg for at bålet er helt slukket når du forlater det
- Ta hensyn til skogbrannfare.
- Det er alltid den som brenner bål som har ansvaret for brannsikkerheten
- **Vi løper ikke rundt bålet og leker ikke med flammene**

## KNIVREGLENE

- Ikke lek med kniven.
- Når kniven ikke skal brukes skal den være i slira.
- Når vi spikker skal vi sitte støtt (når du blir flink kan du stå oppreist, men du skal aldri gå og spikke samtidig).
- Spikk aldri mot deg selv eller mot andre.
- Når du skal gi kniven til noen andre må du gi den fra deg på riktig måte: Den som gir, holder i bladet på den siden som ikke er skarp, slik at den som tar imot kan ta skaftet.
- Du bør helst ikke gå rundt med kniven uten å ha den i slira. Dersom du allikevel må gå med kniven i hånden bør du holde kniven slik at bladet peker bakover, og at eggen peker utover og vekk fra kniven.

## PINNEBRØD



### Pinnebrød

- 500 g mel (bruk gjerne litt grovt mel)
- 2 ts bakepulver
- 5 ss sukker
- 1 ts salt
- 1 dl matolje
- ca 2 dl lunket vann

Bland det tørre. Spe med vann og olje til deigen har plastinakonsistens. Form en klump deig til en pølse og tvinn denne rundt en pinne. Stek brødet over glørne til det er gjennomstekt og slipper pinnen. Husk å vri sakte på pinnen mens du steker brødet! Du kan tvinne deigen rundt en pølse på spidd og lage «pølse i slåbrokk», fyller pinnebrødet med syltetøy eller bruke smakstilsetninger som for eksempel kanel eller revet ost i deigen.

Det beste spiddet lager du av en grein av frisk tre. Spikk av barken på den øverste delen hvor maten skal sitte.



# UT PÅ TUR

*En speider er alltid beredt. Dvs at vi er klare for å ta på oss en hver utfordring. Det gjelder også når vi er ute på tur. Speiderne må derfor lære hva som er lært å ta med seg på tur (og ikke), pakking av sekk og hvordan vi kler oss.*

**Åpning:** Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

## Hva skal gjøres på møtet:

Nå skal vi snart på tur. Hvordan skal vi ta kle oss og hvilket utstyr trenger vi? Gå igjennom det personlige utstyret som trengs, og hva som skal være på kroppen (og hvorfor - trelagsprinsippet).

Gå igjennom hvilket utstyr som må være med på turen og hvorfor. Prat også om hvordan vi skal ta vare på utstyret vårt.

Gå igjennom hvordan vi pakker sekken, og la speiderne få kjenne på en riktig pakket sekk og en feil pakket sekk.

Og hvem er det som pakker sekken? Foreldre legger fram sammen med speideren, men det er speidern som legger det i sekken slik at han/hun vet hva som er med og hvor det ligger.

Gå igjennom småspeidernes turregler

## Lek: Kims lek

Legg rundt 10 gjenstander som er lurt å pakke med seg på overnattings tur under et teppe. (Tilpass mengden og type gjenstand til den ønskelige vanskelighetsgraden.) Åpne teppet og la speiderne se og memorere gjenstandene i ca. ett minutt, dekk deretter gjenstandene på nytt. Så skal de prøve å huske hva som ligger under teppet.

For å gi en ekstra utfordring, ta gjerne med et par ting som man ikke trenger med på tur. Dette kan bli et naturlig samtaleemne når speiderne er ferdig med selve leken.

## Sanglek:

Det deles opp i to grupper med hver sin leder. Lederen er forsanger på sin gruppe. Det hele startes med hvisking. Gruppene roper så vekselvis i en slags konkurranse hvor man roper høyere og høyere. Hvis lederen for en gruppe vil gi seg, begynner denne å hviske igjen.

Hysj, ka sa ho? (gjentas)

Lase, lase, lase (gjentas)

Eg vil ikkje være heime (gjentas)

Eg vil ikkje vaska opp! (gjentas)

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

### Programelementer: Merker:

F: 10

V:

S: 6

K: 2, 3, 4

L:

VB: 4, 7

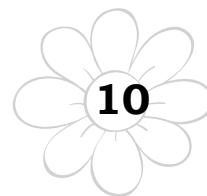
### Ha med:

En dårlig pakket sekk

En godt pakket sekk

Utstyr for en overnattingstur

Teppe til kims lek





# UT PÅ TUR

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.

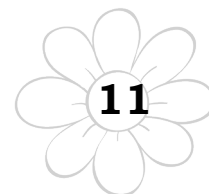
Pass på at vekten blir likt fordelt på begge sider av sekken.

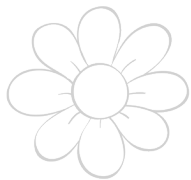
## Pakkeliste sommer

- Regntøy (jakke og bukse)
- Tynn vindjakke og turbukse (med god fukttransport)
- Undertøy + ekstra skift
- Sokker med mye ull og god passform + ekstra skift
- Fleecejakke eller tynn varmejakke
- Lue
- Ullvotter eller andre vanter/votter som er varme selv når de er våte
- Fjellstøvler og gjerne gamasjer
- Shorts og t-skjorte (ull/kunstfiber) hvis det er meldt varmt vær
- Sovepose og liggeunderlag
- Førstehjelpssaker med gnagsårplaster og sportstape
- Toalettsaker (kun nødvendige) og et lite/lett håndkle
- Litt toalettpapir i pose
- Solbriller og solkrem
- Myggmiddel/myggnett
- Kart, kompass og kartmappe
- Liten kniv
- Fyrstikker/lighter
- Liten hodelykt/lommelykt
- Mat/godteri for dagen og drikkeflaske (ev. termos til varmt drikke)
- Penger/kort

## 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 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
- Penger/kort





# UT PÅ TUR

Som dere vet: Det heter ikke dårlig vær, bare dårlige klær. Riktig påkledning er viktig for å kunne være ute i alt slags vær.

Ved påkledning bruker vi trelagsprinsippet.

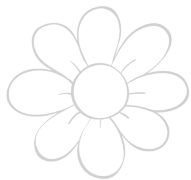
- **Innerst** - ullundertøy, evnt superundertøy som transporterer svetten bort og holder oss tørre. Husk at ull varmer selv om det er vått. Hvis du blir våt utenfra pga lek i snø og vann er ull absolutt best. Tynne ullsokker.
- **Midt på** - ull eller fleece genser og bukse. Flere lag eller tykkere om det er veldig kaldt. Ullsokker.
- **Ytterst** - Vind og/eller vanntett jakke og bukse, avhengig av været. Lue, votter, skjerf/hals. Fottøy. Ved bruk av ullvotter med vindvotter utenpå er det mulig å regulere temperaturen på hendene. I forhold til en foret vott får du tre muligheter; bare vindvott, bare ullvott eller ullvott med vindvott utenpå. Det vil også være relativt varmt selv om votten blir våt.



Fordelen med å kle seg med flere tynne lag er at det gir flere luftlag som hjelper til med å holde på varmen. Dere kan lettere regulere temperaturen ved å ta på eller av en tynn genser i forhold til om dere har en veldig tykk genser eller foret varm jakke. Dette er en stor fordel når dere er ute på tur.

## Småspeidernes turregler

- En småspeider går aldri alene på tur
- En småspeider vet hvordan han/hun skal kle seg på tur
- En småspeider har alltid på seg refleks når det er mørkt
- En småspeider tar søppelet med seg til nærmeste søppelebøtte
- En småspeider lytter til hva lederen sier
- En småspeider passer på at den som går sist har det bra
- Småspeidere passer på hverandre!
- NB! Når man krysser en vei, der det ikke er gangfelt, skal man gjøre det hvor det er oversiktlig, og i små grupper om gangen



# TUR

*På denne turen er skal vi prøve å gå med sekk, overnatte ute og lage maten vår ute.  
(Nye småspeidere kan få tilbudet om å bare være med på dagstur)*

*For å nå kravene i turmerket, må vi gå minimum 3 km  
Når vi kommer fram skal vi lage leirplass. Dvs sette opp telt/tarp og etablere en do.*

*Etter frilek er det tid for å lage middag. Da tar vi punkt 2 i kokkemerket, og lager taco*



*Før vi avslutter skal alle bruke litt tid på å skrive logg fra turen.*

## **Programelementer:**

F: 1, 3, 4, 5, 7, 8, 10

V: 9

S: 6

K:

L:

VB: 4, 7, 8, 10

## **Merker:**

### Utleigger

1. Delta på fire overnattingsdøgn ute sammen med andre speidere (ikke i hytte/hus).

2. Vær med å sette opp og pakke sammen et telt.

3. Vær med å sette opp og ta ned en enkel gapahuk (for eksempel av presenning).

### Kokk

2. lag tacomiddag

### Tur

1. Gå tre turer til fots i løpet av 6 måneder. Hver tur skal være minst 3 km.

2. Delta på minst tre turer hvor du benytter enten ski, skøyter, rulleskøyter, spark, sykkel eller et annet umotorisert framkomstmiddel.

3. Tegn og fortell om turene.

4. Vis riktig påkledning, fottøy, personlig utstyr og niste for en dagstur eller overnattingstur.

5. Pakk utstyr til en tur selv.

## **Ha med:**

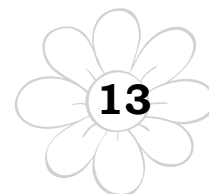
Tarp/telt

Opptenningsmateriale

Råvarer til å lage taco

Skjærefjøl, kniv osv til å lage taco

Kart over området







# RYDDEAKSJON

*En speider kjenner naturen og tar vare på den, så på dette møtet skal vi snakke om resirkulering og kildesortering, før vi tar med oss søplesekkene ut for å rydde opp ute i naturen rundt oss.*

**Åpning:** Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

## **Hva skal gjøres på møtet:**

Hva er resirkulering og kildesortering - og er det egentlig noe viktig at vi driver med det? Kan vi ikke bare kaste ting vi ikke trenger da, for det blir jo bare borte? Spør speiderne?

Etter vi har snakket litt, skal vi ut og rydde - for det er mange som ikke er flinke til å kaste søppelet sitt i søppelkassa, men heller kaster det rett på bakken. Speiderne fordeles og rydder sine områder og er tilbake igjen 20 minutter før avslutning.

## **Lek:** Finn lederen!

Alle deltakeren sitter i en sirkel. En av deltakere tas bort for et øyeblikk. I mellomtiden velger gruppen en leder. Nå må gruppen herme alle bevegelsene til lederen uten å gi noe hint om hvem som er lederen. Den deltakeren som var ute et øyeblikk skal forsøke å finne ut hvem som er lederen. Hvis han ikke klarer å finne lederen må han utføre en "straff"; f.eks synge en sang.

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

**Hjemmelekse:** Speiderne får med seg en hjemmelekse som foreldrene skal følge opp og levere tilbake om 1 måned.



## **Programelementer:**

F:  
V: 1  
S: 3, 4, 7, 8  
K:  
L: 5  
VB:

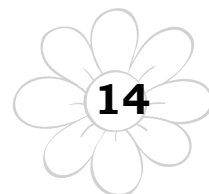
## **Merker:**

Natur og miljøvern  
1. Finn ut hva resirkulering er. Hjelp til hjemme med å f.eks. skylle melkekartonger til innsamling, bære glass- og metallemballasje til returpunkt, eller hjelp til med resirkulering på andre måter. (Skal gjøres i løpet av en måned, må ha bekreftelse fra foreldre/foresatte).  
3. Delta i en Rusken-aksjon.

## **Ha med:**

### **Forberede**

- 



# AVFALL

Kildesortering er å sortere søppelet før vi sender det til avfallsanlegget. Da sorterer vi søppelet innenfor forskjellige kategorier, hvor lik type avfall samles. Mye av dette avfallet kan så resirkuleres og brukes flere ganger.

Resirkulering er å skape nye verdier av materialer vi ser på som avfall. Ved å resirkulere råvarer som allerede er produsert, trenger vi ikke ta ut nye naturressurser, noe som reduserer karbonavtrykket og bidrar til et bedre og mer bærekraftig miljø.

Sjekk med sin avfallsstasjon om hvordan de ønsker at ditt avfall skal sorteres.

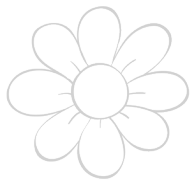
Men det beste er jo absolutt å ikke lage så mye avfall, og hvordan gjør vi det? Da må vi kjøpe mindre ting, eller velge ting med bedre holdbarhet. Visste du at Norge er blant de landene i verden som kaster flest elektriske duppeditter...

Kanskje vi kan bli flinkere til å gi bort ting vi ikke bruker lengre eller har vokst i fra, og reparere ting som har blitt ødelagt.

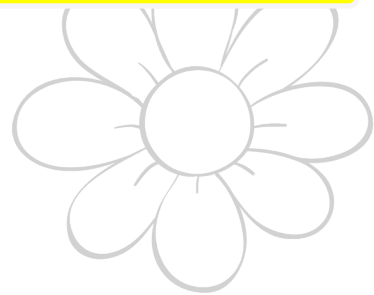


**KILDESORTERING I GLØR**

| Matavfall                         | Papp, papir og drikkekartong | Plast   | Restavfall   | Glass- og metallemballasje                        |
|-----------------------------------|------------------------------|---|--|---|
| <b>BRUN BEHOLDER</b>              | <b>BLÅ BEHOLDER</b>          | <b>GRØNN AVTALESEKK</b>                         | <b>GRÅ BEHOLDER</b>  |   |
| Frukt og grønnsaker               | Aviser                       | Plastposer                                      | Avkjølt aske/grillkull<br><i>NB! Må pakkes i egen pose</i> | Drikkebokser i metall uten pantemerke             |
| Fisk og skalldyr                  | Reklame                      | Plastemballasje fra kjøtt, fisk, frukt og grønt | Potteplanter og blomster                                   | Hermetikkbokser                                   |
| Bakverk                           | Drikkekartonger              | Potetgullposer                                  | Leker  | Syltetøyglass                                     |
| Teposer, kaffefilter og kaffegrut | Pizzaesker                   | Plastflasker og -kanner                         | Utslitt klær/sko   | Glass fra barnemat, spaghettisau, sylteagurk etc. |
| Kjøtt, rester og bein             | Emballasjekartong            | Shampoflasker                                   | Sneiper og talglys   | Vinflasker  |
| Nøtteskall, eggeskall             | Brev og konvolutter          | Blomsterpotter                                  | Tilgriset plast  |   |
| Brukt kjøkkenpapir og servietter  |                              |   | Bleier fra små barn  |   |



# AVFALL



## Hvor lang tid tar det før det brytes ned?

| Waste Type           | Decomposition Time |
|----------------------|--------------------|
| EPLESKROTT           | 2 MÅNEDER          |
| PAPPESKE             | 2 MÅNEDER          |
| MELKEKARTONG         | 3 MÅNEDER          |
| AVIS                 | 6 UKER             |
| PAPIRSERIETT         | 2-4 UKER           |
| ULLSOKK              | 1-5 ÅR             |
| KRYSSFINÉR           | 1-3 ÅR             |
| BOMULLSSKJORTE       | 2-5 MÅNEDER        |
| PLASTPOSE            | 10-20 ÅR           |
| SIGARETTSNEIP        | 1-5 ÅR             |
| ISOPORKOPP           | 50 ÅR              |
| METALLBOKS           | 50 ÅR              |
| BØYE AV SKUMPLAST    | 50 ÅR              |
| ALUMINIUMSBOKS       | 200 ÅR             |
| FISKE TRÅD           | 600 ÅR             |
| ENGANGSBLEIE         | 450 ÅR             |
| PLASTFLASKE          | 450 ÅR             |
| DRIKKEHOLDER I PLAST | 400 ÅR             |

KILDE: NOAA, WOOD HOLE SEA GRANT  
 BASERT PÅ GRAFIKKEN TIL OLIVER LUDE, MUSEUM FÜR GESTALTUNG ZÜRICH, ZHDK

**miljøstatus.no**



# AVFALL

På speidermøtet i dag har vi snakket om resirkulering og kildesortering - og dette må vi øve litt mer på.

Så vi ber om at speideren får øve på disse punktene hjemme:

- Hjelp til med å skylle og stappe melkekartongene, og legge de i riktig søppelkasse
- Skyll/vask syltetøyglass/metallboks og legg i riktig søppelkasse
- Se på hvilken kildesortering dere har hjemme

Når speideren har gjort alt dette, signeres lappen og leveres på neste speidermøte

Signatur foresatt: \_\_\_\_\_

På speidermøtet i dag har vi snakket om resirkulering og kildesortering - og dette må vi øve litt mer på.

Så vi ber om at speideren får øve på disse punktene hjemme:

- Hjelp til med å skylle og stappe melkekartongene, og legge de i riktig søppelkasse
- Skyll/vask syltetøyglass/metallboks og legg i riktig søppelkasse
- Se på hvilken kildesortering dere har hjemme

Når speideren har gjort alt dette, signeres lappen og leveres på neste speidermøte

Signatur foresatt: \_\_\_\_\_

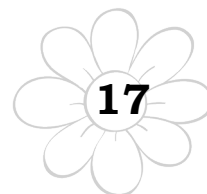
På speidermøtet i dag har vi snakket om resirkulering og kildesortering - og dette må vi øve litt mer på.

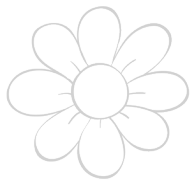
Så vi ber om at speideren får øve på disse punktene hjemme:

- Hjelp til med å skylle og stappe melkekartongene, og legge de i riktig søppelkasse
- Skyll/vask syltetøyglass/metallboks og legg i riktig søppelkasse
- Se på hvilken kildesortering dere har hjemme

Når speideren har gjort alt dette, signeres lappen og leveres på neste speidermøte

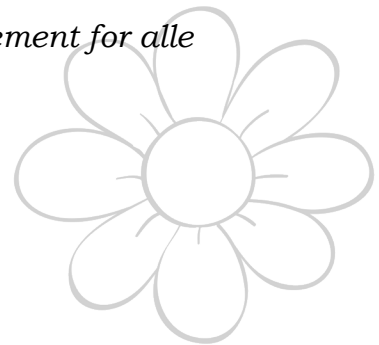
Signatur foresatt: \_\_\_\_\_





# SMÅSPEIDERDAGEN

*I dag skal vi delta på kretsen småspeiderdag, som er et felles arrangement for alle småspeidere i kretsen*



**Programelementer:**    **Merker:**    •

F:

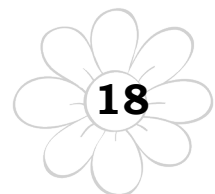
V: 10

S:

K:

L:

VB:

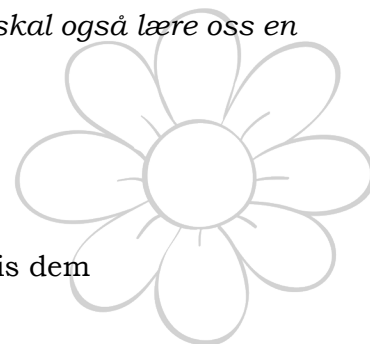






# BÅL OG KNIV

På møtet i dag skal vi repetere sikker bruk av kniv og lage oss en blyant. Vi skal også lære oss en ny type bål og sjokoladebanan.



**Åpning:** Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

**Hva skal gjøres på møtet:**

Start med å lage stjernebålet. Forklar speiderne prinsippene bak bålet og vis dem fremgangsmåten før det tennes på.

Så må knivreglene repeteres før speiderne spikke seg sin egen blyant.

30 minutter før slutt er det på tide å begynne med kveldes dessert - sjokoladebanan

**Lek/sang:** Gjøre motsatt konsentrasjonslek. Utstyr: Speiderskjerf, belte eller noe annet som to personer kan holde mellom seg. Speiderne står sammen to og to, slik at de danner et lag. De holder f.eks. speiderskjerfet mellom seg. En er leder og roper kommandoer til deltakerne, men de skal gjøre det motsatte av det som blir ropt. Sier lederen «slipp», skal de holde skjerfet. Ropes det «hold», skal de slippe. Ropes det «ta det opp» når skjerfet ligger på bakken, skal deltakerne la det ligge. Kommandoordene kan være «slipp», «hold», «la det ligge» og «ta det opp». Laget går ut av leken etter hvert som de gjør feil, også selv om bare den ene på laget gjør feil. Hvis dette blir for enkelt, kan man utvide kommandoene med f.eks. «hopp», «stå», «bøy» osv.

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

**Programelementer:**

- F: 4, 5
- V:
- S:
- K: 1, 7, 9
- L:
- VB: 8

**Merker**

Bålmerket

1. Kjenn til viktige prinsipper for oppbygging, tenning og plassering av bål, og vær med på å lage et forsvarlig ildsted og et levedyktig bål.
2. Vis at du kjenner til og følger regler for bruk av bål og oppførsel ved bålet.
4. Kjenn til minst tre av bålet's bruksområder, og prøv ut minst to forskjellige båltyper.

Kniv

2. Vis at du kan knivreglene og sikker bruk av kniven, og kjenner til hvilke regler som gjelder for bruk av kniv i samfunnet.

Primitiv mat

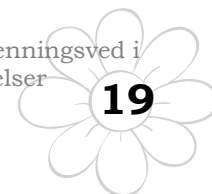
1. Vær med på å tilberede en rett på bål eller brenner, og vit hvilke sikkerhetsregler som gjelder ved bruk av denne varmekilden.

**Ha med:**

- Kniver
- Førstehjelpsutstyr og plaster
- Opptenningsmateriale og ved
- 1 banan pr. speider
- Sjokolade
- Aluminiumsfolie
- Skjeer
- Kvister, 1-2cm tykke
- Blyantbly
- Bor, litt tykkere enn blyantblyet
- Trelim

**Forberede**

- Gjøre klart opptenningsved i forskjellige tykkelser





# BÅL OG KNIV

## ET GODT BÅL

Forbered deg godt, og ha godt med opptenningsmateriale og større ved klart.

Begynn med å få fyr i tørr flis, og legg forsiktig på større flis. Sørg for at dette tar fyr før du bygger opp med tykkere og større ved.

## STJERNEBÅL



Dette bålet egner seg godt til kokebål som ikke trenger mye ved. Det bygges av 5-6 store grove kubber som legges i en stjerneform. I midten bygger man et lite pyramide bål. Vedkubbene i stjerna å man dytte innover mot midten etterhvert som bålet brenner.

## TRYGT BÅL

- Det er generelt bålforbud 15.april - 15. sept.
- Sørg for at det ikke er noe under bålet, eller i nærheten av bålet som kan ta fyr.
- Unngå bål plass på bart fjell da fjellet kan sprekke
- Unngå å tenne bål når det er sterk vind
- Sørg for å ha vann eller andre slukkemidler i nærheten
- Bålet må ikke være større enn at du har kontroll på det og kan slokke ved behov
- Det er forbudt å brenne plast, bygningsmaterialer og annen søppel.
- Sørg for at bålet er helt slukket når du forlater det
- Ta hensyn til skogbrannfare.
- Det er alltid den som brenner bål som har ansvaret for brannsikkerheten
- **Vi løper ikke rundt bålet og leker ikke med flammene**

## KNIVREGLENE

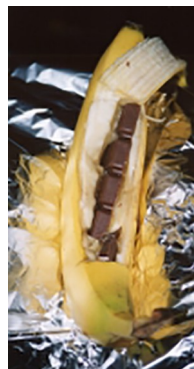
- Ikke lek med kniven.
- Når kniven ikke skal brukes skal den være i slira.
- Når vi spikker skal vi sitte støtt (når du blir flink kan du stå oppreist, men du skal aldri gå og spikke samtidig).
- Spikk aldri mot deg selv eller mot andre.
- Når du skal gi kniven til noen andre må du gi den fra deg på riktig måte: Den som gir, holder i bladet på den siden som ikke er skarp, slik at den som tar imot kan ta skaftet.
- Du bør helst ikke gå rundt med kniven uten å ha den i slira. Dersom du allikevel må gå med kniven i hånden bør du holde kniven slik at bladet peker bakover, og at eggen peker utover og vekk fra kniven.

## TREBLYANT

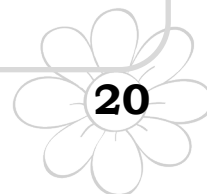


Bruk ei passende tykk grein, gjerne rå som krymper og fester blyet. De fleste treslag kan brukes. Bor et passende hull ca 05 mm større enn blyet. Ha i litt trelim så blyet sitter. Bly settes inni kvisten og speiderene spikker den slik de vil ha den. + oppheng for snor, slik at de kan henge den i beltet/skjorta.

## SJOKOLADEBANAN



Lag et snitt fra tupp til tupp på bananen. I dette snittet dytter du ned sjokoladen som du har brukket i biter. Pakk bananen inn i aluminiumsfolie og legg i glørne slik at sjokoladen smelter. Bruk en skje i snittet til å spise med.





# TUR

Nå skal vi på tur igjen og nå planen å overnatte inne på en hytte eller lignende.

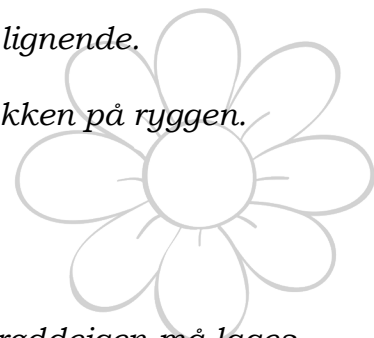
Hvis det er mulig skal vi også gå en tur på 3 km, eller lengre - MED sekken på ryggen.

Vi skal lage bål ute, og øve på å bruke kniven.

Til middag skal vi ha laksepakke

Til frokost skal vi lage omelett på bålet og bake brød i bålkjele. NB - Brøddeigen må lages kvelden før!!

Før vi avslutter turen skal vi skrive en logg fra turen.



## BRØD I BÅLKJELE



- 300 g hvetemel
- 125 g speltmel
- 3,5 dl vann
- 2 ts salt
- 0,5 ts tørrgjær

Rør sammen mel, vann, salt og gjær i en stor bolle. La deigen stå tildekket i 12-24 timer.

Brett den inn fra sidene og la deigen hvile mens du gjør klar bålkjelen.

Forvarm bålkjelen på bålet

Når kjelen er varm, ha i deigen, og sett på lokk før du har kjelen tilbake i bålet.

La det steke i 30 minutter. Følg med på varmen.

Ta av lokket og stek i ca 10-15 minutter til.

Brødet skal ha en brun, gyllen skorpe.

## LAKSEPAKKE



1 porsjoner

- 1 potet
- 100 gr fiskefilet
- Salt
- Svart pepper (Sitronpepper)
- 1 stk gulrot
- Smør (til folien)

Vask fisken og tørk den godt. Del i porsjonsbiter.

Lag to ark med aluminiums-folie, som pensles med smør. Del poteter og gulrot i små biter/tynne skiver og legg oppå folien. Legg på fisken og krydre.

Pakk aluminiumsfolien rundt og stek på bålet i 10-20 minutter.

## Programelementer:

F: 1, 4, 5, 7, 8, 10

V: 9

S: 6

K: 7

L:

VB: 4, 7, 8, 10

## Merker

### Tur

Gå tre turer til fots i løpet av 6 måneder. Hver tur skal være minst 3 km.

1. Delta på minst tre turer hvor du benytter enten ski, skøyter, ruller, spark, sykkel eller et annet umotorisert framkomstmiddel.

2. Tegn og fortell om turene.

3. Vis riktig påkledning, fottøy, personlig utstyr og niste for en dagstur eller overnattingstur.

4. Pakk utstyr til en tur selv.

### Kniv

4. Prøv ut forskjellige måter å bruke kniven på som et arbeidsverktøy (til noe annet enn spikking).

### Kokk

1. Lag omelett

3. Lag en fiskemiddag

### Primitiv mat

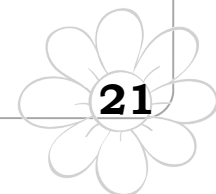
3. Få erfaring med bruk av reflektorovn eller kjele til baking.

## Ha med:

Råvarer til brød og laksepakke

Aluminiumsfolie

Kniv







# FØRSTEHJELP

*En speider må ha kjennskap til førstehjelp, slik at vi kan hjelpe til når noen har skadet seg. Førstehjelp kan brukes i kritiske situasjoner, men også ved enkle skader. Småspeiderne kan lære seg enkel førstehjelp, men også ha kjennskap til hva de kan gjøre ved alvorlige ulykker.*



**Åpning:** Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

## Hva skal gjøres på møtet:

På dette møtet skal vi gå igjennom hva vi må gjøre for å fikse enkle sår, gnagsår, flis og neseblod.

Vi skal også lære hvem vi skal ringe til når vi trenger hjelp og hva vi skal si.

## Aktivitet:

Lage bære

Bruk raier eller kosterkaft som ramme. Knyt med sisal og vev en seng med tauet før jakker og gensere tres på for komfort. Speiderne deles opp for å lage baren og bytter på å prøve den etterpå.

## Lek:

Kims lek med førstehjelpsutstyr

Legg rundt 10 gjenstander som er brukes til førstehjelp under et teppe. (Tilpass mengden og type gjenstand til den ønskelige vanskelighetsgraden.) Åpne teppet og la speiderne se og memorere gjenstandene i ca. ett minutt, dekk deretter gjenstandene på nytt. Så skal de prøve å huske hva som ligger under teppet.

For å gi en ekstra utfordring, kan man spør speiderne om hva de forskjellige tingene kan brukes til.

**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: 11, 12

V: 1, 2

S:

K:

L:

VB: 11, 12, 15

## Ha med:

Førstehjelpsutstyr  
Teppe til kims lek og bære

## Forberede

- 



# FØRSTEHJELP

## 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.

### VARSLING AV ULYKKER

- Ring 113
- Snakk rolig.
- Fortell **hva** som har skjedd.
- **Hvor** du er, sted/kommune og ditt telefonnummer
- **Hvem** er du.
- **Hvor mange** som er skadet.
- **Hvordan** personen ble skadet og **hvilke** skader personene har.
- Få ambulansfolkene til å **bekreft**e meldingen.
- Ikke legg på før du får beskjed om å gjøre det.
- Hold personen varm og ved bevissthet, gi omsorg.



# UTEMØTE BÅL

*På dette møtet skal vi repetere bålreglene og lage oss noe godt på bålet. Men plutselig skjer det en ulykke eller to, og speiderne må bruke førstehjelpskunnskapen sin til å hjelpe.*



**Åpning:** Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

**Hva skal gjøres på møtet:**

Speiderne skal være med på å lage et pyramidebål, for så å spikke seg et spiseredskap. Når vi er ferdige med å spikke skal vi lage tilslørte speiderpiker og spiser dette.

Men plutselig skjer det noe. En leder skjærer seg med kniven og brenner seg på bålet. HVA SKAL VI GJØRE NÅ? La speiderne løse situasjonene før dere går igjennom felles.

Repetér nødnumrene og hva vi må huske å si.

**Sanglek:** A ram sam sam

**Lek:** Knutemor. En av speiderne velges til å være knutemor og går ut av rommet. De andre speiderne stiller seg i en ring og holder hender. Så er det bare å gå under, over, rundt og gjennom hverandre for å lage en skikkelig floke. PASS på at de ikke slipper hendene. Når "knuten" er solid ropes det på "KNUTEMOR" som må inn og løse opp knuten.

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

**Programelementer:**

F: 4, 5, 11, 12

V:

S:

K:1

L:

VB: 8

**Merker:**

Primitiv mat

5. Lag en dessert på tur sammen med andre småspeidere, uten å bruke varmekilder.

Kniv

1. Vis at du kan behandle og oppbevare kniven riktig, og vær med på å slipe den.

2. Vis at du kan knivreglene og sikker bruk av kniven, og kjenner til hvilke regler som gjelder for bruk av kniv i samfunnet.

3. Lag en gjenstand med kniven, for eksempel en visp, en smørekniv eller en figur.

**Ha med:**

Kniv

Førstehjelpsutstyr

Ingredienser til tilslørte speiderpiker

Opptenningsmaterialer og ved

Pinner som kan spikkes til et spiseredskap





# UTEMØTE BÅL

## ET GODT BÅL

Forbered deg godt, og ha godt med opptenningsmateriale og større ved klart.

Begynn med å få fyr i tørr flis, og legg forsiktig på større flis. Sørg for at dette tar fyr før du bygger opp med tykkere og større ved.

## PYRAMIDEBÅL



Gir god trekk og egner seg godt til matlaging. Små tørre kvister legges på noen flak med bjørkenever. Tykkere pinner legges på, og til slutt setter man vedkubber rundt kjernen i pyramideform. Bålet tennes i neverflakene, og flammene vil spre seg utover til de tykkere kubbene. Når kubbene brenner, faller de inn over varmen. På den måten kan man "mate bålet" så lenge man ønsker å la det brenne.

## TILSLØRTE SPEIDERPIKER

- 2 stk havrekjeks
- 2 ss havregryn
- 2 dl kremfløte
- 1 dl jordbærsyltetøy

Smuldre opp kjeks og bland i havregryn. Pisk fløten til krem (kan gjøres før turen). Legg kjeks, syltetøy og krem lagvis to ganger.

Server og nyt

## A RAM SAM SAM (bevegelseslek)

A ram sam sam a ram sam sam  
Guli, guli, guli, guli, guli ram sam sam

A ram sam sam a ram sam sam  
Guli, guli, guli, guli, guli ram sam sam

A rafi, A rafi  
Guli, guli, guli, guli, guli  
Ram sam sam

A rafi, A rafi  
Guli, guli, guli, guli, guli  
Ram sam sam

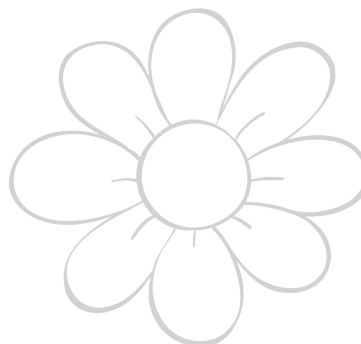
Bevegelsene:

«A ram sam sam» - Begynn med hendene oppe på »A« og klapp på låra.

«gulli, gulli, gulli» - klø med den ene hånda oppå hode og den andre under haka.

A rafi, a rafi - løft hendene opp over hode som ved tilbedelse

For variasjon i leken kan man bytte på å gjøre bevegelsene på noen andre enn seg selv. f.eks kan bevegelsene til «gulli, gulli» gjøres på personen til høyre for deg.





# TUR

Nå skal vi på dagstur, men før vi kan begynne å gå skal vi spikke oss en vandrestav, det gjør det litt lettere å gå på tur. Så skal vi gå en tur på 3 km eller lengre. Når vi kommer fram skal vi lage turlapskaus på bål

Hvilket annet fremkomstmiddel ell beina kan vurderes på denne turen?

Før vi avslutter turen skal vi skrive en logg fra turen.



## VANDRESTAV



Hver speider får hvert sitt emne som er ca 1,20 m langt og kan spikke det som de vil. Utnytt kroker og det som finnes i emnet. Dekorer med å skjære i barken og snitte i treet. Ev. bruke maling i tillegg.

## ENKEL TURLAPSKAUS

5 personer  
1 pakke pølses  
1 pakke frossen lapskausblanding  
1-2 poser potetstappe  
2-4 ss smør

Kok opp en stor kjele med vann. Del opp pølsene. Når vannet koker helles lapskausblandingen og pølsene i. (Hell av vann om det er alt for mye.)  
Ha i potetstappepulveret når grønnsakene er ferdige.  
Ha i 2-4 ss med smør og rør godt.

## Programelementer:

F: 1, 4, 5, 7, 8, 9, 10

V: 9

S: 6

K:

L:

VB: 4, 7, 8, 10

## Merker

### Tur

Gå tre turer til fots i løpet av 6 måneder. Hver tur skal være minst 3 km.

1. Delta på minst tre turer hvor du benytter enten ski, skøyter, ruller skøyter, spark, sykkel eller et annet umotorisert framkomstmiddel.
2. Tegn og fortell om turene.
3. Vis riktig påkledning, fottøy, personlig utstyr og niste for en dagstur eller overnattingstur.
4. Pakk utstyr til en tur selv.

### Kokk

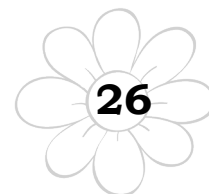
4. Lag en gryterett, eksempelvis lapskaus.

### Kniv

4. Prøv ut forskjellige måter å bruke kniven på som et arbeidsverktøy (til noe annet enn spikking).

## Ha med:

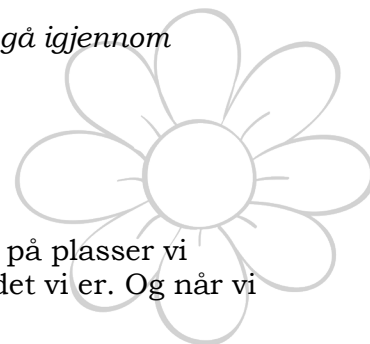
Råvarer til turlapskaus  
Kniver  
førstehjelpsutstyr





# UTEMØTE TRAFIKKREGLER

*I dag skal vi gå på en tur i nærmiljøet og repetere trafikkregler. Vi skal også gå igjennom viktigheten av refleks når det er mørkt. Og mens vi går ser vi etter søppel.*



**Åpning:** Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

**Hva skal gjøres på møtet:** Vi skal utforske nærmiljøet vårt, og kanskje gå på plasser vi vanligvis ikke er. Mens vi går skal vi gå igjennom trafikkreglene for det stedet vi er. Og når vi finner en mørk krok kan vi teste ut hvordan reflekser fungerer.

Repetisjon førstehjelp - hva skal vi gjøre hvis noen blir skadet i trafikken?

Samtidig som vi går har vi med søppelposer slik at vi kan plukke opp det søppelet vi finner, for en speider tar vare på naturen. Hvordan er vi mennesker med på ødelegge naturen? Hvordan kan vi stoppe dette?

**Lek:** Rødt lys.

Det trekkes to streker med ca. 10 meters avstand. En av deltakerne er politi og står ved den ene streken, de andre står ved den andre streken. Når politikonstabelen står med ryggen til, er det grønt lys. Da kan fotgjengerne forsøke å nærme seg politikonstabelen. Når politikonstabelen snur seg, er det rødt lys. Da må fotgjengerne stå helt stille. Dersom politikonstabelen ser noen som beveger seg, må de gå tilbake til utgangspunktet. Poenget er å komme seg helt frem til politikonstabelen ute å gå på "rødt lys". Den som klarer det, blir ny politikonstabel.

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

**Programelementer:**

F: 11, 12

V: 1

S: 6

K:

L:

VB: 1, 3

Merker:

Natur og miljøvern

6. Finn fem eksempler på hvordan menneskene ødelegger naturen. Finn ut hvordan vi kan stoppe ødeleggelsene.

**Ha med:**

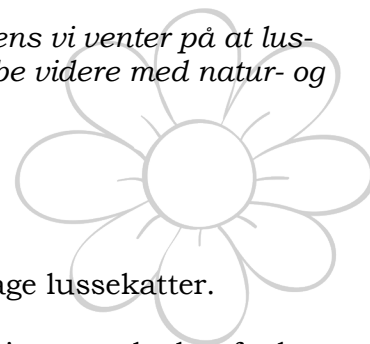
Refleksvester på alle og reflekser





# LUSSEKATTER

*I dag skal vi bake lussekatter som vi senere skal dele ut på Follebutunet. Mens vi venter på at lussekattene skal bli ferdige skal vi snakke litt om hvorfor vi feirer Lucia og jobbe videre med natur- og miljøvernmerket.*



**Åpning:** Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

**Hva skal gjøres på møtet:** Flokken deles inn i mindre grupper som skal lage lussekatter.

Mens vi venter på at lussekattene skal bli ferdige skal vi snakke om utrydningstruede dyr, fugler og planter i Norge og lage en plakater som vi kan henge opp på speiderhuset.

**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: 7  
S: 4, 6, 7, 10  
K: 1, 8  
L:  
VB:

**Merker:**

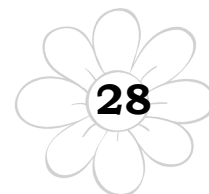
Natur og miljøvern  
4. Finn ut hvilke norske ville dyr og fugler som står i fare for å bli utryddet. Finn ut hvorfor disse dyrene er i fare for å bli utryddet. Hva kan vi gjøre for å bevare dem?  
5. Finn ut hvilke norske ville planter som holder på å bli utryddet. Hva kan vi gjøre for å bevare dem?

**Ha med:**

Utstyr til å lage plakater

**Forberede**

Lussekattdeig







# LUSSEKATTER

30 porsjoner

- 150 g Meierismør
- 5 dl Helmelk
- 50 g gjær
- 1 g safran (evt. 1/2 ts gurkemeie)
- 150 g sukker
- 1/2 ts salt
- 2 ts kardemomme
- 13 dl hvetemel (ca.)

Pensling og pynt:

- 1 sammenvispet egg
- 1 dl rosiner

Slik gjør du

1. Smelt smør og tilsett melk. Smuldre gjær i en bakebolle og rør ut i litt av den lunkne melkeblandingen. Bland i resten av væsken.
2. Rør i sukker, salt, kardemomme, safran (evt. gurkemeie) og mel til deigen er passe fast. La deigen heve under plast på et lunt sted til den er dobbel størrelse, ca. 30 minutter.
3. Strø litt mel på bordet, elt deigen godt. Del deigen i biter og trill dem til lange fingertykke pølser. Del i ca. 30 biter. Form ulike lussekatter, bare fantasien setter grenser.
4. Legg de ferdig formede lussekattene på stekeplate med bakepapir, og la dem heve under plast på et lunt sted i minst 15 minutter. Sett stekeovnen på 250 °C.
5. Pensle lussekatter med sammenvispet egg og pynt med rosiner. Stek midt i ovnen i 5 - 8 minutter til de blir gylne. La dem avkjøles litt på rist før servering. De smaker aller best litt lunkne.



13. desember melder både lussekatter, lyskranser og barnetog sin ankomst. Men vet du egentlig hva disse tingene symboliserer?

La oss starte historien med jomfru Lucia. I år 300 bodde hun i byen Syracus på Sicilia. Det var et hardt liv, med en far som var død og en mor som var alvorlig syk. For å sikre Lucia et liv i rikdom forsøkte derfor moren å få henne giftet bort. Det ville ikke den unge jenta. Hun løp til den hellige Sankta Agathas grav og ba på sine knær om veiledning. Det førte mirakuløst nok til at moren frisk, og avlyste Lucias kommende bryllup. I stedet ga Lucia hele medgiften sin til de fattige i byen.

Lucias forlovede ble selvsagt ikke særlig glad for disse nyhetene. Som hevn sladret han til keiseren om Lucias kristne tro. På denne tiden ble de kristne forfulgt, og Lucia ble derfor dømt til å brennes på bålet. Legenden sier hun døde fast i sin tro, med en brennende lampe i hånden.

Lucia ble etter sin død erklært som helgen. I kunst og folketradisjon fremstilles hun med en krone av levende lys, og minnefesten hennes som ble vanlig å feire mot slutten av middelalderen, står i lysets tegn. Navnet Lucia stammer fra det latinske ordet lux, som betyr «lys». Santa Lucias martyrdød ble i den katolske kirkens kalender markert på hennes dødsdag 13. desember.

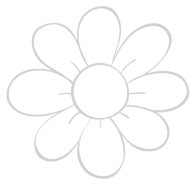
Lussinatt?

Da kristendommen kom til Norden, ble Lucia-dagen en merkedag på primstaven. Men på våre breddegrader ble historien om Lucia blandet med vår egen overtro og tradisjon. I Norge har 13. desember nemlig blitt kalt Lussinatt langnatt fordi man etter den gamle julianske kalenderen mente det var årets lengste natt, altså vintersolverv.

Ifølge gammel folketro var alle slags onde krefter løs denne natten da lys og mørke kjempet om makten. I norsk folketradisjon innleder Lussinatten juleperioden. Den kvinnelige vetten Lussi passet på at arbeidet var i rute til julefeiringen. Lussitrollet ble brukt til å skremme barna, og står sånn sett i sterk kontrast til dagens milde Lucia. Det kan skyldes at Lucia også har blitt assosiert med djevelnavnet Lucifer.







# LUSSEKATTER

## RØDLISTA

Rødlista rommer alle kjente arter som er truet av utryddelse i Norge. IUCN (International Union for Conservation of Nature and Natural Resources) er ansvarlige for den internasjonale rødlista, og Artsdatabanken gir ut rødlista i Norge. Denne bygger også på IUCN sine kriterier og metoder.

Over 40 000 flercellede arter er kjent i Norge og norske havområder, men forskerne regner med at det reelle tallet er rundt 60 000 arter. En tredjedel av artene er altså enda ikke kjent. Rødlistevurdering er gjennomført for ca 21 000 av disse artene, og resultatet er at rundt 4600 arter ble oppført på den norske rødlista, og ca. 2400 av disse klassifisert som truet!

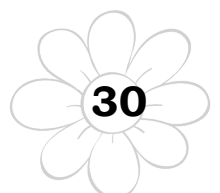
Rødlistekategoriene er som følger:

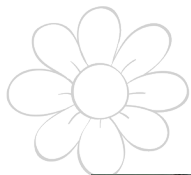
- **Utdødd (EX):** Når det er svært lite tvil om at arter en er globalt utdødd.
- **Utdødd i vill tilstand (EW):** Arter som ikke lenger finnes frittlevende, men der det fortsatt finnes individer i dyrehager, botaniske hager e.l.
- **Regionalt utdødd (RE):** Når det er svært liten tvil om at arten er utdødd fra aktuell region (her Norge). Må ha vært etablert reproduserende i Norge etter år 1800.
- **Kritisk truet (CR):** Arten har ekstremt høy risiko for utdøing (50 % sannsynlighet for utdøing innen 3 generasjoner for arten, minimum 10 år).
- **Sterkt truet (EN):** Arten har svært høy risiko for utdøing (20 % sannsynlighet for utdøing innen 5 generasjoner for arten, minimum 20 år).
- **Sårbar (VU):** Arten har høy risiko for utdøing (10 % sannsynlighet for utdøing innen 100 år).
- **Nær truet (NT):** Er nær ved å tilfredsstillere noen av kriteriene for å være EN, CR, VU.

I tillegg til at det er en nasjonal oversikt over truede arter, finnes det også egne for alle fylkene. <https://www.statsforvalteren.no/nn/innlandet/miljo-og-klima/naturmangfald/trua-naturtyper/>

<http://data.artsdatabanken.no/Rodliste>

<https://www.sabima.no/rodlista/>





# LUSSEKATTER



**Bjørn**

## Vitenskapelig navn

Ursus arctos

## Habitat og utbredelse

Brunbjørnen finnes i Nord-Amerika, Nord-Europa og i Asia.

Den lever på gresstepper, i ørken, i temperert skog og i fjell.

## Vekt

Hann 100-300 kg, hunn 60-200 kg

## Populasjon i Norge 2015

Minimum 128 (53 hunner, 75 hanner)

## Tilstand i Norge

Norsk rødliste: Sterkt truet (EN)



**Ulv**

## Vitenskapelig navn

Canis lupus

## Leveområder

Kan finnes i de fleste naturtyper på den nordlige halvkule, fra ørken til skoger og tundra.

## Størrelse

Kroppslengde: 100-150 cm, Skulderhøyde: 66-81 cm

## Vekt

30-50 kg

## Populasjon i Norge juni 2016

65-68 helnorske ulver, i tillegg til 25 grenseulver som oppholder seg både i Norge og Sverige.

## Tilstand i Norge

Norsk rødliste: Kritisk truet (CR)



**Fjellrev**

## Vitenskapelig navn

Vulpes lagopus

## Leveområder

Arktiske, trebare tundraområder i Europa, Asia, Nord-Amerika og arktiske øyer nord for 57. breddegrad.

## Lengde

Kroppslengden er inntil 65 cm, halen inntil 35 cm.

## Vekt

fra 2,5 til 8 kg

## Populasjon i Norge 2015

Omtrent 140 voksne og 40 valpekull (minimum 204 valper)

## Tilstand

Norsk rødliste: Kritisk truet (CR) / IUCN Rødliste: Livskraftig (LC)



**Gaupe**

## Vitenskapelig navn

Lynx lynx

## Størrelse

Opptil 1,2 m

## Vekt

Hann: Opptil 25 kg, Hunn: Omtrent 17 kg

## Populasjon i Norge 2016

Ca. 310 individer (60,552 registrerte familiegrupper)

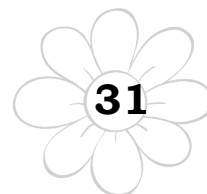
Les mer om bestandstallene for 2016 her

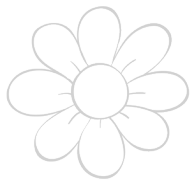
## Populasjon i Norge 2015

Ca. 350 individer (60,5 registrerte familiegrupper)

## Tilstand i Norge

Norsk rødliste: Sterkt truet (EN)





# LUSSEKATTER



Kongeørn

## Vitenskapelig navn

*Aquila chrysaetos*

## Leveområder

Europa, Asia, Nord-Afrika og Nord-Amerika

## Lengde

80-95 cm

## Vingespenn

Opptil 220 cm

## Populasjon i Norge

Omtrent 960 par

## Tilstand

Norsk rødliste: Livskraftig (LC) / IUCN Rødliste: Livskraftig (LC)

Etter at det ble innført skuddpremie på kongeørn i 1846, gikk bestanden kraftig tilbake. Den holdt faktisk på å forsvinne helt fra Norge. Heldigvis ble den flotte ørnen fredet i 1968. I dag anslås hekkebestanden til å være omtrent 960 par.



Skjeggklokke

## Vitenskapelig navn

*Campanula barbata*

## Voksested

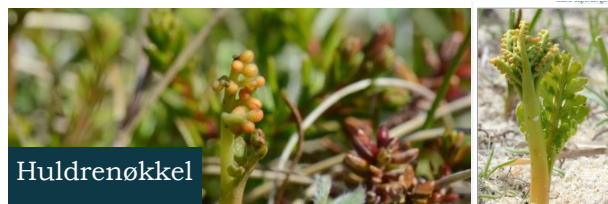
Bjørkeskoger, rasmark, setervoller og grasbakker i noe høyreliggende områder. Svært begrenset utbredelse i Norge, utover noen forekomster i Hemsedal, finnes planten hovedsakelig i Langsuaområdet

## Størrelse

15 - 45 cm høy

## Tilstand

Norsk rødliste: Nær truet (NT)



Huldrenøkkel

## Vitenskapelig navn

*Botrychium matricariifolium*

## Voksested

Trives på gressbakke noen få steder i Sør-Norge nord til Nordfjord. Fredet i Norge.

## Størrelse

5 - 15 cm høy

## Tilstand

Norsk rødliste: Kritisk truet (CR)



Bakkekløver

## Vitenskapelig navn

*Trifolium montanum*

## Voksested

Ligner på hvitkløverens, men er svært ulike. Bakkekløver vokser oppover, i motsetning til hvitkløveren som vokser krypende. Stengelen og undersiden av bladene er ullhåret. Blomsteren er gulhvitt, sjelden rosa, og blomstrer i juni-juli.

## Størrelse

15 - 45 cm høy

## Tilstand

Norsk rødliste: sårbar (VU)





# SMÅSPEIDERENES HJERTESAK

*Norge er et rikt land, men det betyr ikke at alle har det bra her. Det er mange som har dårlig råd i Norge. Hva kan vi gjøre for å hjelpe til?*

**Åpning:** Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

**Hva skal gjøres på møtet:** Fortell speiderene litt om hva det vil være fattig. I Norge er vi generelt heldige og er å regne som et rikt land. Å være fattig i Norge betyr ofte å ikke ha råd til det som vi andre tenker er helt selvfølgelig.

**Aktivitet:** 20 % av verdens befolkning råder over 80 % av verdens rikdom. For å vise at dette er urettferdig kan speiderne deles inn i 2 grupper. Dersom det er 10 speidere er 2 av dem representanter for de rike landene og 8 representerer de fattige. Ta en sjokoladeplate, del den i 10 biter og gi 8 biter til de to rike og 2 biter til de fattige. La dem spise sjokoladen. Snakk om hvordan det følte for de som fikk lite og de som fikk mye. Hvordan delte de fattige på de to sjokoladebitene? Ville de rike gi til de fattige?

**Refleksjon:** mest sannsynlig er det noen i klassen deres som har dårlig råd - og de prøver å skjule det godt, for dette er flaut. Men hva kan vi gjøre for å gjøre det lettere for alle å bli inkludert?

**Aktivitet:** I samarbeid med organisasjonen Opplandshjelpen skal småspeiderne få handle inn mat til en familie og tegne en hyggelig tegning til dem.

**Lek:** Mangebeinsløp

Del speiderne inn i 2 eller flere kull. La de stille seg opp på en linje og bind sammen beina slik at speiderne blir en lang rekke. (Pers høyre fot mot Karis venstre fot osv). La så kullene konkurrere om å komme seg rundt en bane.

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



**Programelementer:**

F:  
V: 6, 7, 8, 9  
S: 12  
K:  
L: 5  
VB:

**Merker:**

Julegledemerket

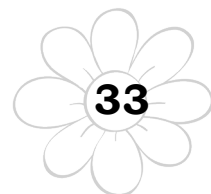
1. Finn ut hva du gleder deg til i forbindelse med jul, og lag familiens liste med ting dere ønsker å gjøre i desember.
2. Delta i en samtale om hva fattigdom er, hvorfor noen er fattige, og tenk over hvordan fattigdom kan påvirke juletiden.
3. Delta i forberedelser til juleutdeling, juleservering eller liknende hos en frivillig organisasjon, for eksempel Frelsesarmeen, Kirkens bymisjon, frivillighetssentral eller liknende.
4. Snakk med en frivillig fra en organisasjon som arbeider med å spre juleglede, og lag en tegneserie som forteller om organisasjonens arbeid eller om juleglede generelt.
5. Bruk minst en time i desember på å lage julestemning hjemme, for eksempel skriv julekort, lag julepynt, pynt til jul, inviter på gløgg e.l.

**Ha med:**

Sjokolade  
tau til leken

**Forberede**

•







# SMÅSPEIDERENES HJERTESAK

## **Nå ringer vi snart julen inn – i hvert fall for de fleste av oss.**

Forestill deg følelsen av nysnø og tente julegater, butikkene som bugner over av de flotteste juleprodukter og endelig kan du nyte årets julemarsipan og julebrus. Du gleder oss til desember og ser fram til julemiddager og gaver, sammen venner og kjente.

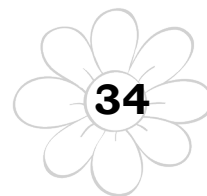
Men så tar du en nærmere kikk på kontosaldoen og ser at 200 kr er det eneste som er igjen på kortet og dette skal holde til mat for familien din hele uken. Da er ikke jul og kos det du tenker på, men hvordan du skal klare å få endene til å møtes denne uken også.

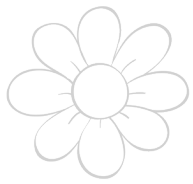
En uke skal de fleste av oss klare, men tenkt om dette er hverdagen din og ikke et engangstilfelle? Det å være fattig i Norge i dag betyr ikke nødvendigvis at man sulter, men beintøffe prioriteringer for å få pengene til å strekke til. I Norge er det nå 78 000\* fattige barn og flere av disse finner vi i Oppland. Disse barna vil ikke få oppleve den julen som vi andre tar som en selvfølge og setter pris på hvert år.

Man klarer nok ikke å plukke ut disse barna blant klassekameratene, men det er gjerne de som ikke feirer bursdagen sin, eller kommer i andres fordi de ikke har råd til gave til bursdagsbarnet. De som sjeldent har nye klær eller lekene som er populære for tiden. De har som oftest litt mat på bordet, men utvalget er nok så som så. Gjerne er det mor eller far som tar støytten, og hopper over et måltid eller to, slik at de kan spare litt penger og gi barna sine det mest nødvendige.

I Norge er det få fattige mennesker slik som vi forestiller oss de er i U-land. De fleste fattige i Norge klarer å overleve, men de lever ikke. De har et begrenset sosialt liv og dette går spesielt hardt utover barna.

**Ja, men hva kan jeg gjøre tenker du kanskje? Det som betyr så lite for deg kan bety alt for noen andre.**





# LYSMESSE

*2. søndag i advent samles vi i Follebu kirke for en koselig førjulsmarkering og lysmesse*

*Speiderne deltar i prosesjonen og går inn sammen med presten med lys.  
I tillegg deltar vi ved å lese tekster og tenne lys.*



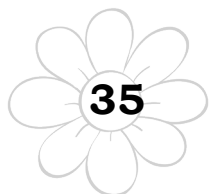
**Programelementer:**    **Merker:**

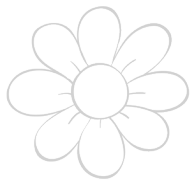
F:  
V:  
S:  
K:  
L: 4, 7  
VB:

**Ha med:**

**Forberede**

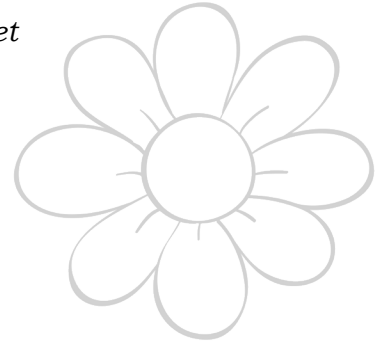
Få noen av speiderne til å være med å lese tekster og tenne lys





# LUCIA PÅ FOLLEBUTUNET

*Vi synger julesanger og deler ut lussekattene våre til de eldre på Follebutunet*



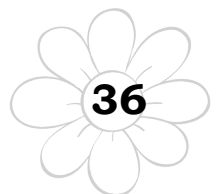
**Programelementer:**

F:  
V: 7, 9  
S:  
K: 14  
L: 5  
VB:

**Merker:**

Julelede  
5. Bruk minst en time i desember på å lage julestemning hjemme, for eksempel skriv julekort, lag julepynt, pynt til jul, inviter på gløgg e.l.

**Ha med:**





# UTEMØTE SPEIDING

*Hva er speiding? Og hva er det som er så spesielt med speidern? Blant annet er det speiderloven, og speiderløftet vårt. Det skal vi lære mer om i dag. I tillegg skal vi lære en ny båltype og å ta godt vare på knivene våre.*

**Åpning:** Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

**Hva skal gjøres på møtet:** Gå igjennom med speiderne hvordan et pagodebål skal legges og la de tenne på det. Når bålet har fått god fyr skal alle speiderne få hver sin kniv og instruksjon på hvordan (og hvorfor) vi må slipe knivene våre så de holder seg skarpe.

Mens speiderne sliper knivene skal vi ha en leirbålsprat om speiderløftet og speiderloven. Hva betyr de?

Tilslutt er det klart for å grille smores og kose seg med kakao

**Lek:** Mimekonkurransen. Del speiderne opp i kullene og la de få mime hver sin speiderlov. Det andre kullet må da gjette hva de mimer.

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



**Programelementer:**

F: 4, 5, 8

V:

S:

K: 8

L: 1

VB:

**Merker:**

Kniv

1. Vis at du kan behandle og oppbevare kniven riktig, og vær med på å slipe den.

2. Vis at du kan knivreglene og sikker bruk av

kniven, og kjenner til hvilke regler som gjelder for bruk av kniv i samfunnet.

**Ha med:**

Kniv

Grillspyd

Marshmallows, sjokolade og kjeks

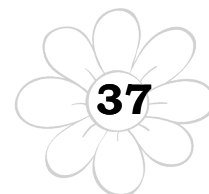
Kjele til å koke vann

Rett i koppen

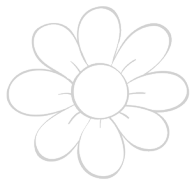
Skjeer

Bryner

Opptenningsmateriell og ved







# UTEMØTE SPEIDING

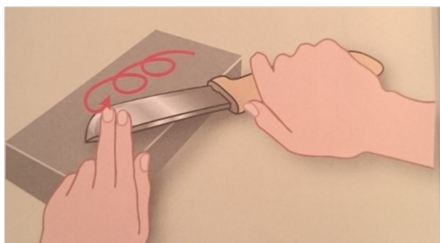
## PAGODEBÅL



Det best egnede bålet om vinteren er «pagodebålet». Dette tennes på fra toppen og bruker derfor lengre tid før det smelter ned i snøen. Trakk først til et område der du vil plassere bålet, og legg de største kubbene ved siden av hverandre som et slags gulv nederst. På tvers av disse legger du litt mindre kubber, og så et nytt lag på tvers av disse igjen. Ha litt avstand mellom kubbene slik at luft kommer til. På toppen legger du opptenningsveden. Når du tenner på småveden på toppen vil bålet brenne nedover og etter hvert vil også de store kubbene ta fyr.

Et pagodebål brenner lenge

## SLIPING AV KNIV



Fukt brynet og press knivbladet mot brynet med roterende bevegelser. Kniven skal ha en vinkel på 15 grader i forhold til slipesteinen.

## SMORES



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

## SPEIDERLOVEN



1. En speider søker sin tro og respekterer andres.



2. En speider kjenner ansvar for seg selv og andre.



3. En speider er hjelpsom og hensynsfull.



4. En speider er en god venn.



5. En speider er ærlig og pålitelig.



6. En speider kjenner naturen og verner om den.



7. En speider tenker og handler selvstendig og prøver å forstå andre.



8. En speider gjør sitt beste i motgang og vansker.



9. En speider er nøysom og prøver å klare seg selv.



10. En speider arbeider for fred og forståelse mellom mennesker.

## SPEIDERLØFTET

Jeg lover etter beste evne å:

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

