

Høst 2022

Møte	Tema	Side
1	Bål og baker	87
2	Bål og baker	89
3	Overnattingstur	91
4	Hinderløype	92
5	Ryddeaksjon	93
6	Småspeiderdagen	97
7	Vær deg selv	98
8	PMR radio	100
9	Førstehjelp	102
10	Tur	106
11	Godterimerket	107
12		109
13	Tur	110
14	Hjertesak	111
15	Lysmesse	113
16	Lussekatter	114
17	Lucia	116
18	Juleverksted	117

Høst 2022

Merker

Kniv	<ol style="list-style-type: none">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.4. Prøv ut forskjellige måter å bruke kniven på som et arbeidsverktøy (til noe annet enn spikking).
Bål	<ol style="list-style-type: none">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.3. Tilbered turmat på bål sammen med andre småspeidere.4. Kjenn til minst tre av bålet's bruksområder, og prøv ut minst to forskjellige båltyper.
Juleglede	<ol style="list-style-type: none">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, frivillighetsentral 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.
Baker	<ol style="list-style-type: none">1. Lag en kake til en markering i enheten.2. Lag deigen og stek pannebrød.3. Lag brød eller rundstykker.4. Lag og pynt en enkel bløtkake med krem.
Godteri	<ol style="list-style-type: none">1. Lag marsipan.2. Lag karameller.3. Lag saftis.4. Lag et godteri som ikke krever varme, for eksempel kokkoskonfekt.
Vær deg selv	<ol style="list-style-type: none">1. Lag en spå med personlige egenskaper og trekk som du liker ved deg selv, og som gjør deg til den du er, og spå hverandre med de selvlagde spåene.2. Lag en plakat/collage som forklarer hva du må gjøre for å ta vare på kroppen din.3. Snakk med andre småspeidere om hvorvidt det er viktig at det er forskjell på gutter og jenter, for eksempel forskjeller i klær, interesser, ønsker og evner.4. Tegn eller finn bilder av noen typiske eksempler på prinsesser og helter, og snakk om hvordan dette bildet henger sammen med virkeligheten.5. Test ut egne og andres personlige grenser gjennom lek/rollespill, og lær hvordan du kan si ifra når noen tråkker over dine grenser.
Hinderløype	<ol style="list-style-type: none">1. Kunne slenge seg over en hindring på minst 4 meter med et tau.2. Kunne passere et "hengende bildekk" på en effektiv måte.3. Kunne passere en løs balansestokk eller dumphuske på en effektiv måte.4. Kunne passere en "liggende stige" på en effektiv måte.
Natur og miljøvern	<ol style="list-style-type: none">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).2. Delta i en natursti med poster som handler om miljøvern.3. Delta i en Rusken-aksjon.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?6. Finn fem eksempler på hvordan menneskene ødelegger naturen. Finn ut hvordan vi kan stoppe ødeleggelsene.7. Bli med i Miljøagentene.
Lek	<ol style="list-style-type: none">1. Delta i en terrenglek.2. Delta aktivt i en lek du selv leder.3. Led en lek for en enhet.4. Delta i minst 5 ulike leker på en tur.
PMR	<ol style="list-style-type: none">1. Vis at du kan sende og motta med PMR-radioen.2. Vis at du kan bruke ordene DETTE-ER, OVER og SLUTT.3. Delta i en radioskattejakt med bind for øynene.



BÅL OG BAKER

I dag skal vi repetere bålreglene. I tillegg skal vi begynne å jobbe med bakemerket, og lage pannebrød og rundstykker i bålkjelen

Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet: Et bål må være tent på forhånd slik at det er god varme i det til speiderne kommer.

Repetere med speiderne hvordan de skal bygge opp et godt bål, og la de tenne på et. Repeter også hvordan vi skal oppføre oss rundt bålet.

Så skal vi trille rundstykker og sette de til steking i bålkjelen. Og mens rundstykkene steker skal de lage deigen til pannebrød, og steke pannebrød på bålet.

Når rundstykker og pannebrød er ferdige, server med syltetøy og nyt.

Lek: Vi skal ta lekemerket

En speider leder en lek eller vi leker katt og mus.

En er katt, en annen er mus. De andre stiller seg sammen to og to i en ring (bak hverandre eller ved siden av hverandre). Katten jager musa. Musa blir "fri" når den stiller seg bak/ved siden av et par. Da blir den ytterste i paret ny mus og må flykte og finne seg et nytt par å stille seg ved. Blir musa tatt, blir musa katt og motsatt.

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

Merker:

Lekemerket

2. Delta aktivt i en lek du selv leder.
3. Led en lek for en enhet.
4. Delta i minst 5 ulike leker på en tur.

Programelementer:

F:

V:

S:

K:

L:

VB:

Baker

2. Lag deigen og stek pannebrød.
3. Lag brød eller rundstykker.

Bål

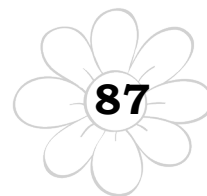
1. Kjenn til viktige prinsipper for oppbygging, tenning og plassering av bål, og vær med på å lage et forsvarlig ildsted og et levedyktig bål.
2. Vis at du kjenner til og følger regler for bruk av bål og oppførsel ved bålet.

Ha med:

- Ingredienser til pannebrød
- Utstyr til å lage pannebrød
- Stekepanner, stekespader, smør/olje
- Kniver
- Bålkjele, grytekluter
- Syltetøy

Forberede

- Et bål må være ferdig tent
- Rundstykkedeig
- Materiale til opptenning av bål



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 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.

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.

PANNEBRØD

2-4 pannebrød
120 g hvetemel
0,5 dl kaldt vann
1 ss olivenolje
0.5 ts bakepulver
0.5 ts Natron
Litt salt salt

Ha hvetemel, bakepulver, natron og salt i en liten bakebolle og tilsett det kalde vannet.

Kna deigen sammen for hånd i ca. 1 minutt og del deigen to/fire. Klem hver del til tynne leiver og stek de på hver sin side i en stekepanne med litt olje i pannen.

Servér pannebrødene mens de enda er nystekte.



BÅL OG BAKER

I dag skal vi repetere knivreglene, lage en dessert på bålet og forberede oss på turen vi skal på.

Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet: Vi begynner med å gjennomgå knivreglene, og så skal speiderne få være med å lage flis og opptenningsved til bålet. Så skal de være med å tenne bålet. Mens bålet tar fyr, skal speiderne være med å lage sjokolademuffins i appelsin.

Mens muffinsene steker, går vi igjennom hva vi må ha med oss, og ha på oss på turen vi skal på senere.

Så spiser vi muffins og koser oss.

Lek: En speider leder en lek eller kongen på haugen

En er "konge". "Kongen" skal dirigere de andre til å gjøre forskjellige bevegelser. Undersåttene skal bare adlyde når "kongen" begynner setningen med "Kongen befaler...", ellers skal de ikke adlyde. Hvis noen adlyder "kongen" når han ikke bruker de riktige ordene, er de ute av leken. De er også ute dersom de ikke adlyder når "kongen" bruker de riktige ordene.

Merker:

Lekemerket

2. Delta aktivt i en lek du selv leder.
3. Led en lek for en enhet.
4. Delta i minst 5 ulike leker på en tur.

Programelementer:

F:

V:

S:

K:

L:

VB:

Baker

1. Lag en kake til en markering i enheten.

Kniv

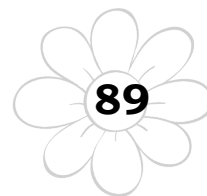
1. Vis at du kan behandle og oppbevare kniven riktig, og vær med på å slipe den.
2. Vis at du kan knivreglene og sikker bruk av kniven, og kjenner til hvilke regler som gjelder for bruk av kniv i samfunnet.

Ha med:

- Appelsiner og ingredienser til muffinsrøre
- Aluminiumsfolie
- Kniv, skje
- Spikkekniver

Forberede

- Båløptenning





BÅL OG BAKER

Pakking av sekk

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/HØST

- 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 varmekjappe
- 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)

MUFFINS I APPELSIN

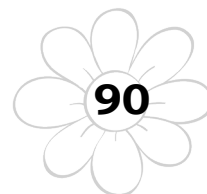
15 appelsiner
180 g smør eller margarin, romtemperert
180 g sukker eller melis
3 stk egg, mellomstore
180 g hvetemel
1 ss bakekakao
1.5 ts bakepulver
1.5 ts vaniljesukker

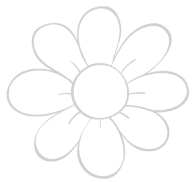
Skjær av en øverste skalken av appelsinen og hul den forsiktig ut med en skje. Pass på at det ikke blir hull i skallet.

Bland sammen ingrediensene til røren. Pisk sukker og smør hvitt, og tilsett sammenvispet egg og de tørre ingrediensene vekselvis under omrøring til en klumpfri og luftig røre, så ikke rør for hardt.

Fordel røren halvfulle i de uthulede appelsinene og pakk de inn i aluminiumsfolie.

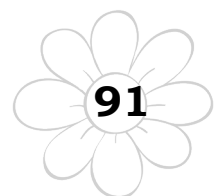
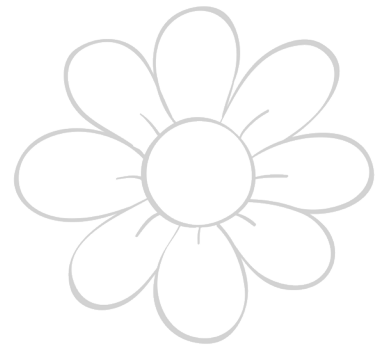
Stek muffinsene midt i glørne i 10-15 minutter.





UT PÅ TUR

*Vi skal på overnattingstur.
Vi skal gå 3-5 km med sekk*





HINDERLØYPE

I dag skal vi bevege oss og ta hinderløypemerket.

Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet: Speiderne er med å bygger de forskjellige elementene, og øver på hvordan vi skal gjennomføre løypen - før alle skal ta løypen samtidig. Samarbeid er nøkkelen.

Lek: En speider leder en lek eller finn lederen

Speiderne sitter i ring på gulvet. Velg én til å være detektiv, denne forlater rommet. De gjenværende velger én i sirkelen til å være leder. Lederen starter bevegelsene, som for eksempel å klappe med hendene på knærne. De andre gjør det samme. Kall «detektiven» tilbake, denne får tre sjanser til å gjette hvem som er lederen. Lederen skifter stadig bevegelser (slår i gulvet, klapper i hendene over hodet, klapper seg på kinnet og så videre.) Alle forsøker å følge lederen best mulig. Vær sikker på at alle vet hvem som er lederen og be de andre om ikke å se direkte på denne.

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



Programelementer:

F:

V:

S:

K:

L:

VB:

Merker:

Lekemerket

1. Delta i en terrenglek.
2. Delta aktivt i en lek du selv leder.
3. Led en lek for en enhet.
4. Delta i minst 5 ulike leker på en tur.

Hinderløype

1. Kunne slenge seg over en hindring på minst 4 meter med et tau.
2. Kunne passere et "hengende bildekk" på en effektiv måte.
3. Kunne passere en løs balansestokk eller dumphuske på en effektiv måte.
4. Kunne passere en "liggende stige" på en effektiv måte.

Ha med:

Forberede

- Hinderløypeelementene må være montert, eller ligge klare så speiderne kan være med å montere de før de skal gjennomføre løypen





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: En speider leder en lek eller slå på ring

Slå på ring, slå på ring, slå på hvem du vil, slå på kjæresten din om du vil.

Men den du slår den slår du så hardt, så hardt, så hardt, så hardt!

Alle barna står i ring og holder hender, bortsett fra en person. Dette barnet går rundt utenfor ringen, mens alle synger teksten som dere finner over. Mens sangen pågår, slår barnet en av barna som står i ringen vennskapelig på ryggen. Den som slår og den som blir slått løper deretter hver sin vei rundt ringen. Så er det om å gjøre å komme først tilbake til den tomme plassen hvor barnet som ble "slått" stod. Den som kommer først frem, får denne plassen. Den som kommer sist frem må gå bak ringen neste gang dere synger, og dunke en ny i ryggen. Pass på at det ikke blir samme person som blir stående utenfor ringen mange ganger.

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:

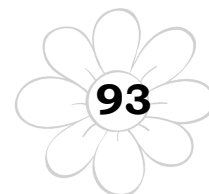
Merker:

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.

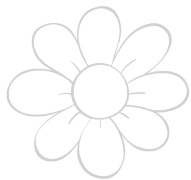
Sjekk med sin avfallsstasjon om hvordan de ønsker at ditt avfall skal sorteres.

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...

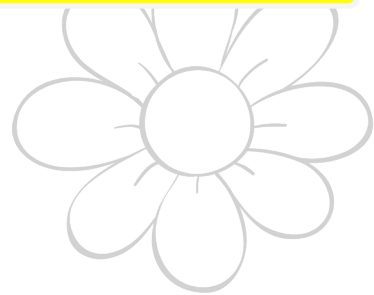
Kanskje vi kan bli flinkere til å gi bort ting vi ikke bruker lengre eller har vokst i fra, og reparere ting som har blitt ødelagt.

KILDESORTERING I GLØR

Matavfall	Papp, papir og drikkekartong	Plast	Restavfall	Glass- og metallemballasje
BRUN BEHOLDER	BLÅ BEHOLDER	GRØNN AVTALESEKK	GRÅ BEHOLDER	
Frukt og grønnsaker	Aviser	Plastposer	Avkjølt aske/grillkull <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, spaghettisaus, 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: _____

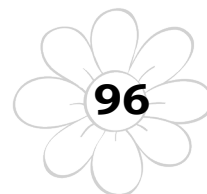
På speidermøtet i dag har vi snakket om resirkulering og kildesortering - og dette må vi øve litt mer på.

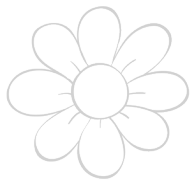
Så vi ber om at speideren får øve på disse punktene hjemme:

- 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

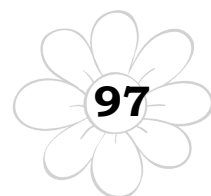
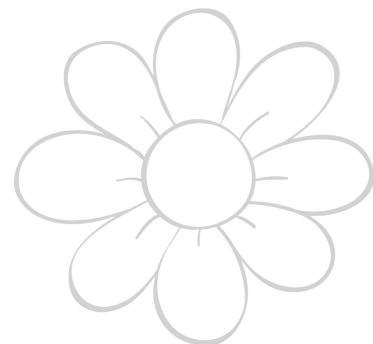
Signatur foresatt: _____





SMÅSPEIDERDAGEN

Vi deltar på kretsen småspeiderdag.





VÆR DEG SELV

På dette møtet skal vi snakke litt om «hvem jeg er». Vi skal snakke om hva vi er flinke til, og kanskje vi har noen utfordringer eller noe vi er mindre flinke til.

Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Aktivitet: Er det forskjell på jenter og gutter? Spør speiderne om hva de synes om det? Veldig mye av det vi ser i media stemmer ikke helt med virkeligheten. Det er veldig vanlig å lyve på bilder, ved å manipulere de så de blir «perfekt». Men hva er perfekt? Er vi ikke alle perfekt slik vi er da? Og er det de indre eller ytre egenskapene som er viktige

Vi skal derfor lage en spå med personlige egenskaper.

Alle speiderne lager sin egen spå, og skriver på tall som vanlig. Men på lappene inni skriver de spørsmål som:

- Hva er jeg flink til?
- Hva er bra med meg?
- Hva liker du å gjøre sammen med meg?
- Er det noe jeg må bli litt bedre på (en utfordring, som ikke er ment som kritikk)?
- Hva er du flink til?
- Hva er bra med deg?
- Hva må du bli litt bedre på?
- Hva liker du å gjøre sammen med meg?

Lek: Mens de sitter rolige kommer 2 ledere inn og «krangler» om en appelsin for å illustrere forskjellige måter å håndtere en konflikt. Etter hver situasjon spør du speiderne om hvordan de løste situasjonen og om de syntes det var en lur måte eller ikke.

Lek: Blindebukk. Blindebukken blir så snurret rundt, og skal i blinde forsøke å orientere seg slik at han eller hun får fanget noen de andre deltakerne. Det gjelder å bruke hørselen for å finne ut hvor de andre gjemmer seg. I enkelte tilfeller skal blindebukken også gjette hvem det er han eller hun har fanget, og er svaret feil må blindebukken bare fortsette sin søken. Den som blir fanget og avslørt må straks overta skjerfet og selv løpe blindebukk.

Aktivitet: Stoler vi på hverandre? Er det noen som er redd for noe og har lyst til å dele det med de andre? De fleste er redde for noe, og det er ikke feigt å innrømme det. Det er faktisk ganske modig gjort å innrømme for seg selv og andre at man er f.eks. mørkredd. Samle alle i en ring og la de som vil dele sin redsel få lov til å fortelle om det. De andre må da love at de ikke skal erte den som forteller.

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

Merker:

Vær deg selv merket

Programelementer:

- F: 1. Lag en spå med personlige egenskaper og trekk som du liker ved deg selv, og som gjør deg til den du er, og spå hverandre med de selvlagde spåene.
- V: 3. Snakk med andre småspeidere om hvorvidt det er viktig at det er forskjell på gutter og jenter, for eksempel forskjeller i klær, interesser, ønsker og evner.
- S: 4. Tegn eller finn bilder av noen typiske eksempler på prinsesser og helter, og snakk om hvordan dette bildet henger sammen med virkeligheten.
- K: 5. Test ut egne og andres personlige grenser gjennom lek/rollespill, og lær hvordan du kan si ifra når noen tråkker over dine grenser.
- L:
- VB:

Ha med:

- Ark
- Lim, saks, kulepenn, fargeblyanter
- Skjerf til blindebukk

Forberede

- Eksempler på prinsesser og stereotyper i media som vi kan diskutere.





VÆR DEG SELV

KONFLIKTHÅNDTERING

(Skrevet av: Nils Lindaas Speiderbasen.no)

Forberedelser og forkunnskap: To ledere skal dramatisere en konfliktsituasjon og vise fire forskjellige utfall av denne situasjonen. Lederne må øve litt i forkant av møtet. Fyll ut situasjonene med deres egne replikker og detaljer for å gjøre dem mer troverdige. Dere vil trenge 3–4 appelsiner eller klementiner. Lag en «scene» – sett av nok plass i lokalene til at de som spiller kan bevege seg fritt og bli sett. **Fremgangsmåte:** Spill alle situasjonene rett etter hverandre og i den rekkefølgen de kommer her. Spør eventuelt «hva skjedde her?» etter hver av situasjonene.

Situasjon 1: Appelsinen ligger på gulvet midt på «scenen». De to skuespillerne kommer inn på scenen fra hver sin side og ser appelsinen samtidig. De begynner å krangle og slåss om den. Til slutt klarer den ene å stikke av med appelsinen.

Situasjon 2: Utvikler seg på samme måte, men denne gangen resulterer slåsskampen i at appelsinen blir ødelagt (bruk fantasien her – en av skuespillerne trækker på den, setter seg på den, kaster den i veggen i sinne ...)

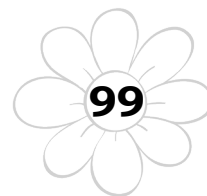
Situasjon 3: Skuespillerne kommer inn og ser appelsinen. De prøver begge to å ta tak i den, men legger merke til motstanderen. Etter en kort diskusjon finner de ut at den beste måten å løse problemet på er å dele appelsinen i to. Her kan man lage en enda mer interessant vri ved å la det komme frem som resultat av diskusjonen, at de to trenger appelsinen av forskjellige grunner. Den ene er bare veldig sulten (eller forkjølet) og vil spise den, mens den andre trenger skallet til f.eks. potpurri, gelé eller kakepynt.

Situasjon 4 Utvikler seg på samme måte som situasjon 3. Til slutt deler de to skuespillerne appelsinen mellom seg og tar dessuten ut frøene, planter dem og blir enige om å passe på planten sammen slik at de kan få nytte av den om noen år.

Diskusjon

Etter dette kan lederen innlede en diskusjon om hvordan speiderne forsto og opplevde det de fikk se.

- Hva var det vi så? Hva skjedde i disse situasjonene?
- Kan dere tenke på lignende situasjoner dere har opplevd selv eller hørt om?
- Hvilket utfall synes dere var best? Hvorfor?
- Hva er en konflikt? «En konflikt er kollisjon mellom interesser, verdier, handlinger eller retninger»
- Hva er viktig for å kunne løse en konflikt eller vanskelig situasjon på en fredelig måte?
- Kan dere gi eksempler på noen reelle konflikter som utvikler seg / blir løst som i disse situasjonene?
- Kan alle konflikter løses uten at noen utenforstående blander seg inn? Gi gjerne eksempler.
- Når bør vi blande oss inn i en pågående konflikt og når bør vi la være? Hvorfor (ikke)? Gi gjerne eksempler.





PMR RADIO

I dag skal vi få prøve noe nytt, å prate med hverandre med walkitakier (PMR radio). Det også noen kjøreregler for hvordan vi skal bruke de, så de må vi lære oss.

Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet: Vi begynner med å gå igjennom hvordan vi skal bruke radioen, før gruppen deles i par som skal øve på å kommunisere via radioen.

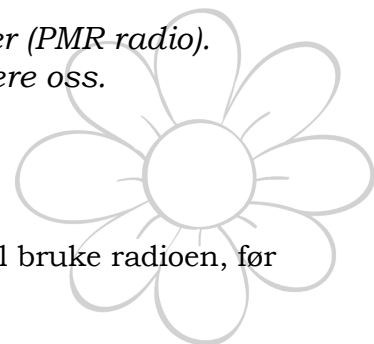
Skattejakt.

2 speidere jobber i lag for å finne skatten. En har blind for øynene og den andre må hjelpe den med å navigere. Det er lagt ut forskjellige gjenstander ute, som speiderne skal finne og se etter skatter i. (eks, en kasse i gapahuken med mye rart i. Skatten kan f.eks være sjokolademynter som deles på alle når de er ferdige. Når så speideren har funnet en skatt skal den navigeres til lederen for å avlevere skatten, før de leter videre etter flere skatter)

NB! Den som skal hjelpe må stå godt unna den som skal lete og ikke snakke så høyt at det høres utenfor radioen.

Lek: En speider leder en lek eller hviskeleken med bevegelser.

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



Programelementer:

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

Merker:

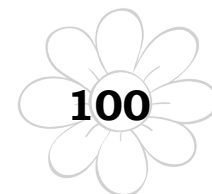
Lekemerket
2. Delta aktivt i en lek du selv leder.
3. Led en lek for en enhet.
4. Delta i minst 5 ulike leker på en tur.
PMR radio
1. Vis at du kan sende og motta med PMR-radioen.
2. Vis at du kan bruke ordene DETTE-ER, OVER og SLUTT.
3. Delta i en radioskattejakt med bind for øynene.

Ha med:

- PMR radioer
- Gjenstander til å gjemme skatter i
- Skatter
- Skjerf for å blind for øya

Forberede

Skattejakten





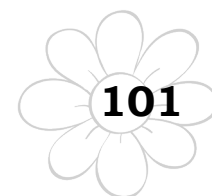
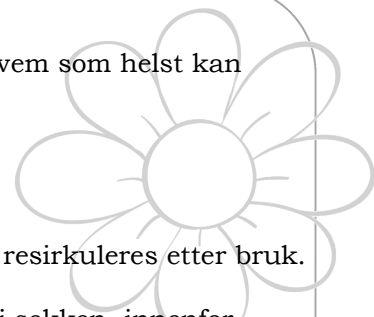
PMR RADIO

Bruk av PMR (Private Mobile Radio)

PMR (Private Mobile Radio) eller walkie-talkie er en lisensfri radio. Dette betyr at hvem som helst kan bruke den.

Her er noen tips til trygg og riktig bruk.

- Se bruksanvisningen for betjening av radioen.
- Engangsbatterier skal ikke lades. Ikke kortslutt eller brenn batterier. Batterier resirkuleres etter bruk. Ta ut batterier når radioen ikke er i bruk.
- Som all annen elektronikk tåler ikke PMR-radioen vann og smuss. Ha radioen i sekken, innenfor regnjakka, eller trekk for eksempel en plastpose over slik at posens åpning er nedover. Hvordan kan du unngå at antennen stikker hull på posen?
- PMR-radioer har gjerne åtte kanaler. Dersom du mottar fra to eller flere senderne på samme kanal samtidig, vil du ikke så lett forstå det som sies. Dette kalles dobling. Det er viktig å huske at hvem som helst kan lytte på våre sendinger. Som speidere stiller vi spesielt strenge krav til god folkeskikk både på nettet og ellers
- Bruk ordene DETTE-ER, OVER, MOTTATT, og SLUTT til å fortelle hverandre hvordan samtalen skal forløpe, et annet er å unngå lange sendinger. La heller spørsmål, svar og kommentarer flyte fram og tilbake i en stadig dialog, og bytt kanal om dere vil unngå å forstyrre eller bli forstyrret av andre.
- Det er også andre tips for å sikre at informasjonen formidles korrekt over radio. Blant annet disse:
- GJENTA er en tydelig oppfordring til den du snakker med om å sende hele eller deler av informasjonen på nytt.
- JEG-BOKSTAVERER (og staving i det fonetiske alfabetet) er en tydelig måte å fortelle hvordan et ord eller en forkortelse staves, gjerne med ordet eller forkortelsen sagt og gjentatt både før og etter bokstaveringen, for eksempel ...NSF – JEG-BOKSTAVERER – NOVEMBER – SIERRA – FOXTROT – NSF...
- TALLTEGN (etterfulgt av tall) er en tydelig måte å fortelle at nå kommer det tall (om det ellers ikke framgår av sammenhengen), for eksempel ...TALLTEGN – SEKS – FIRE – TRE...
- Det fonetiske alfabetet brukes for å forsikre seg om at vanskelige eller viktige ord blir forstått riktig.
- Det finnes mange Q-koder. Du finner en kort liste i Speiderbasen. spør bare en telegrafist eller radioamatør. Hensikten med Q-kodene er å forkorte og tydeliggjøre hva slags informasjon man utveksler, samtidig som det ikke spiller noen rolle hvilket språk du ellers snakker.
 - QRX er en tydelig måte å fortelle at du har tenkt å fortsette sendingen etter en kort pause (der du eksempel ordner noe, hoster ferdig eller drikker litt vann).
 - QTH (og stedsnavn eller beskrivelse av stedet) er en tydelig måte å fortelle at stedsnavnet eller beskrivelsen gjelder stedet der du befinner deg akkurat nå.
 - QSY (og kanalnummer) er en tydelig måte å avtale og å si seg enig i å gjennomføre et kanalskifte på PMR-radioene. Kanalskiftet gjennomføres straks forslaget er bekreftet fra de det gjelder.





FØRSTEHJELP

I dag skal vi repetere førstehjelpskunnskapen vår og lære noe nytt som er viktig. Men vi må alltid huske på at vi må skaffe hjelp fra en voksen om noen skader seg.

Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet: Vi starter med å repetere kjapt det grunnleggende som vi har lært før. Hva skal vi gjøre om vi oppdager noen som har skadet seg? Og hvem skal vi ringe (og hva må vi huske å si).

Så går vi videre og prater om hva som er viktig å passe på ved alvorlige skader. (At personen får puste, og ikke blør for mye.) Og minner om at de må skaffe hjelp fra en voksen.

Men om en person ikke puster, så må vi gjøre noe svært viktig. Vi må da gå utifra at hjertet har stoppet, og da må vi hjelpe personen til vi får hjelp fra ambulansen. Vi skal derfor lære HLR og prøve dette på Anne dukken.

Aktivitet: Vi skal lage saftis som skal få stå i fryseren til neste speidermøte. Speiderne blander opp saft etter eget ønske.

Aktivitet: Hvilke regler skal vi ha i flokken? Kullene setter seg sammen og kommer fram til 5 regler om hvordan vi bør ha det på møtene de mener vi bør ha. F.eks, være stille når lederen snakker. La de få 5-10 minutter på å diskutere dette. Samle alle og la alle få komme med et forslag som skrives opp på et stort ark så alle ser. (Avvis forslag som er på kanten og forklar hvorfor). Nummerer alle forslagene og lag et valg. Alle småspeiderne må skrive ned hvilke 5 regler de mener vi bør ha for å ha det best på speidermøtene. Når alle har skrevet ned hva de stemmer på, samles lappene opp og tellingen begynner. Skriv opp hva som blir valgt på et eget ark og heng opp på veggen.

Lek: En speider leder en lek eller hauk og due

Alle som deltar, foruten en person, samler seg i den ene enden av rommet. Disse er duene. Hauken står midt i rommet. Når han/hun roper "Alle mine duer, kom ut!", skal duene springe fra den ene enden til den andre (endene er gjerne markerte med en strek). De som blir tatt av hauken, skal fra nå av være hauk selv. Dette foregår til alle duene er tatt.

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

Programelementer:

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

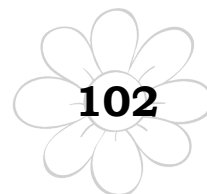
Merker:

Godteri
3. Lag saftis.

Ha med:

- Anne førstehjelpsdukke
- Saft
- Isformer

Forberede





FØRSTEHJELP

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

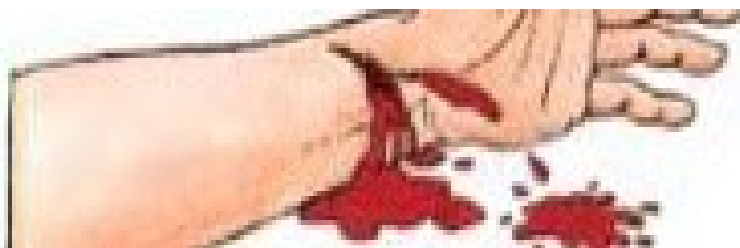


Et av de viktigste tiltakene for å redde liv er å **SIKRE FRIE LUFTVEIER!**

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



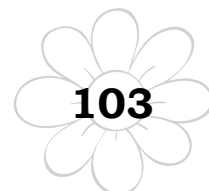
Stopp blødningen

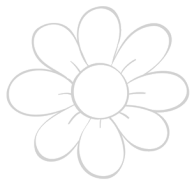
En ytre blødning kan stanses effektivt ved å trykke direkte i såret og/ eller legge en trykkbandasje rundt:

- 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.





FØRSTEHJELP

RETNINGSLINJER 2015

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

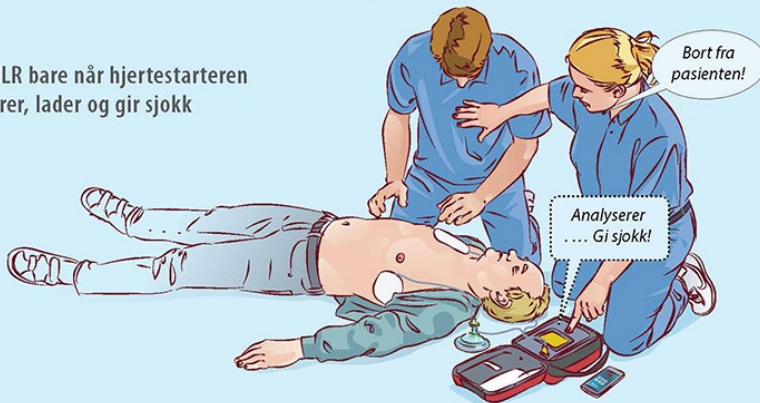
Blås bare til brystkassen hever seg

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

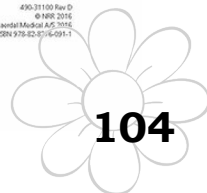


Fortsett HLR mens hjertestarteren slås på og elektrodene festes

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

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

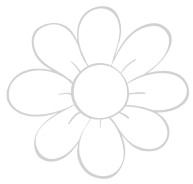
Hvis du fortsatt er alene etter 1 minutt

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



TUR

Vi skal på tur og på turen skal vi også ha med oss radioene og bruke disse for å kommunisere.

Vi kan f.eks dele gruppen i flere mindre grupper, som går med hvert sitt kart og snakker med hverandre over radio over ting de finner underveis.

Vi skal overnatte en natt i hytte og gå 3 km med det vi trenger i sekken.

I løpet av turen skal vi også bake en kake og pynte den (bakemerket)





GODTERI OG VÆR DEG SELV

I dag skal vi kose oss med å ta godterimerket, men vi skal også fortsette med vær deg selv merket og prate om hva som er bra for oss og kroppen vår

Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet: Vi skal lage karameller.

Aktivitet:

Innimellom vi lager karamellene - skal vi prate om hva som er godt for kroppen vår. Hva trenger vi å spise? (Ikke så mye sukker :D), vi må holde oss i aktivitet (ikke sitte så mye å se på tv/spille, men bevege oss). Og så må vi også snakke om hva som er godt for hodet vårt (mental helse, trygge omgivelser, venner og familie).

Det vi prater om kan vi skrive opp på plakaten og henge på veggen.

Og hva er personlige grenser? Får alle lov til å gi deg en klem? Er det greit at familien din gir deg en klem, men ikke fremmede? Vi har alle våre egne grenser for hva vi liker og ikke liker, og vi må lære oss å si ifra når noen trækker over disse grensene. Da kan vi f.eks si «dette liker jeg ikke, dette er ikke greit»

Lek: En speider leder en lek

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

Fløtekarameller

Denne oppskriften gir rundt 40 hjemmelagde karameller.

2 dl Kremfløte, 2 dl lys sirup, 2 dl sukker, 2 ss smør

Bland fløte, sukker og sirup i en vid, tykkbundet kjele. Kok opp under omrøring. La det koke til karamellblandingen består kuledråpen. Hell en dråpe karamellmasse i et glass kaldt vann. Karamellen er ferdig hvis dråpen stivner med det samme og kan formes til en kule. Hvis massen har bestått dråpeprøven, tilsetter du smøret og blander dette godt i før du fordeler karamellmassen i former eller heller opp i en langpanne penslet med olje. Skjær opp i passelig store ruter når knekken stivner.

Programelementer:

F:

V:

S:

K:

L:

VB:

Merker:

Godteri

2. Lag karameller.

Vær deg selv merket

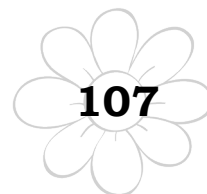
2. Lag en plakat/collage som forklarer hva du må gjøre for å ta vare på kroppen din.

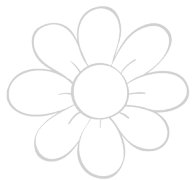
5. Test ut egne og andres personlige grenser gjennom lek/rollespill, og lær hvordan du kan si ifra når noen trækker over dine grenser.

Ha med:

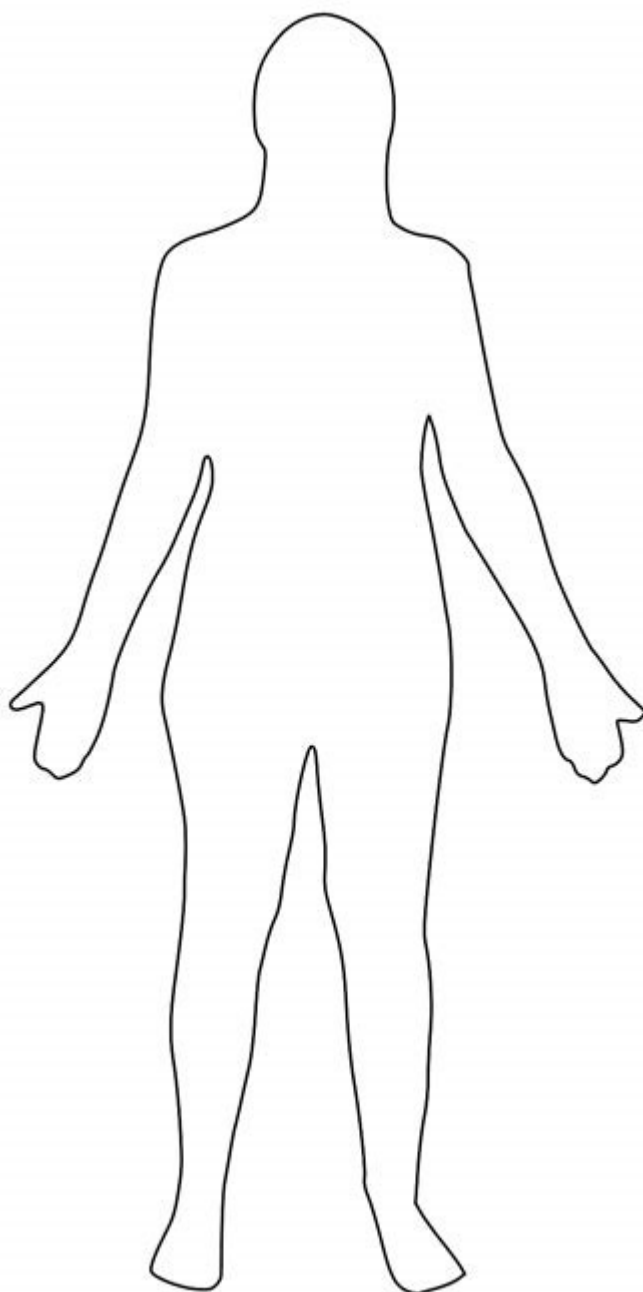
- Ingredienser til karameller
- Utstyr til å lage maten

Forberede





GODTERI OG VÆR DEG SELV





GODTERI OG BAKER

I dag skal vi kose oss, og gjøre ferdig de siste oppgavene til godteri og bakermerket

Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet: Vi skal lage marsipan, marsipanpynt og pynter cupcakes

Lek: En speider leder en lek

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



Marsipan

500 g mandler, 500 g melis, 1 ss eggehvite. Konditorfarger

På forhånd: Skåld mandlene og tørk dem godt - gjerne på lav varme i ovnen ca. 1 time. Mal mandlene én eller to ganger i kvern eller hurtigmikser.

På møtet: Bland malte mandler med melis. Bland så inn eggehvite og arbeid marsipanen sammen til den er glatt og henger godt sammen. Bland i de fargene du ønsker og lag figurer

Smørkrem til 10-15 cupcakes

500 g melis

80 g smør, romtemperert

0,5 dl helmelk

1 ts vaniljesukker

1 dråpe rød konditorfarge , eventuelt mer eller annen farge etter ønske

Pisk romtemperert smør til den blir luftig. Tilsett det tørre og helmelk og eventuelt konditorfarge. Pisk kremen sammen på middels hastighet til den har fått en fluffy konsistens. Frostingen bør brukes forholdsvis raskt. Den setter seg fort.



Programelementer:

F:

V:

S:

K:

L:

VB:

Merker:

Godteri

1. Lag marsipan.

Baker

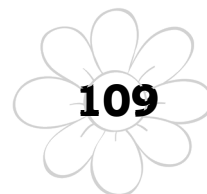
4. Lag og pynt en enkel bløtkake med krem.

Ha med:

- Ingredienser til marsipan
- ferdig smørkrem i forskjellige farger og i sprøyteposer
- Utstyr til å lage maten

Forberede

- Skåld mandler og mal de. Evt kjøp ferdig mandelmel
- Bake muffinser
- blande smørkrem





DAGSTUR

Vi skal på dagstur.

Vi skal gå 3-5 km med det vi trenger i egen sekk. Om det har kommet snø kan vi gå på truger.

Når vi kommer fram skal vi tenne opp bål og lage enkel turlapskaus på bålet,

Enkel turlapskaus

Ingredienser

- 5 dl vann
- 1 buljongterning
- 5 grillpølser
- ½ pakke frossen grønnsaksblanding
- 2 ss smør
- 1 pk potetstappe

Kok opp 5 dl vann og ha i en buljongterning.

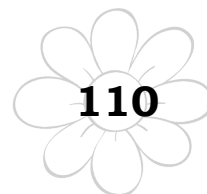
Grill 5 stk pølser

Ha i ½ pakke med frosne grønnsaker og la de trekke i 5 minutter.

Ha oppi 2 ss smør

Ha oppi ½ -1 pakke med potetstappe og bland godt.

Del opp pølsene i biter, tilsett lapskausen og server





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

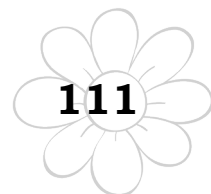
1. Finn ut hva du gleder deg til i forbindelse med jul, og lag familiens liste med ting dere ønsker å gjøre i desember.
2. Delta i en samtale om hva fattigdom er, hvorfor noen er fattige, og tenk over hvordan fattigdom kan påvirke juletiden.
3. Delta i forberedelser til juleutdeling, juleservering eller 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.

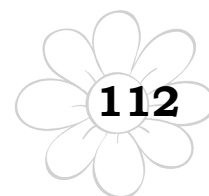
Men så tar du en nærmere kikk på kontosaldoen og ser at 200 kr er det eneste som er igjen på kortet og dette skal holde til mat for familien din hele uken. Da er ikke jul og kos det du tenker på, men hvordan du skal klare å få endene til å møtes denne uken også.

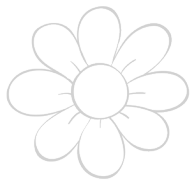
En uke skal de fleste av oss klare, men tenkt om dette er hverdagen din og ikke et engangstilfelle? Det å være fattig i Norge i dag betyr ikke nødvendigvis at man sulter, men beintøffe prioriteringer for å få pengene til å strekke til. I Norge er det nå 78 000* fattige barn og flere av disse finner vi 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.*



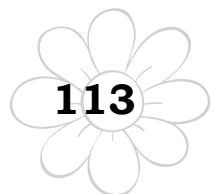
Programelementer: Merker:

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





LUSSEKATTER

I dag skal vi lage lussekatter som vi skal dele ut på Follebutunet på Luciadagen

Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet: Vi deler oss inn i grupper som lager lussekatter og kokoskonfekt. Mens vi jobber snakker vi om hva lucia er og hvorfor vi feirer denne dagen.

Kokoskonfekt

100 g melis, 100 g kokosmasse, 1 ts vaniljesukker, 1 ts kremfløte, 100 g meierismør, 150 g sjokolade
Bland melis, kokos, vaniljesukker, fløte og romtemperert smør.
Trill massen til kuler og la dem stivne i kjøleskapet. Dypp kulene i smeltet sjokolade og legg dem på bakepapir. Dryss eventuelt litt kokos på konfekten.

Når maten er ferdig setter vi oss til bords og får smake på litt.

Bordvers: Det var mat på bordet da vi kom - dunke 2 ganger i bordet -
Det var mat på bordet da vi kom - dunke 2 ganger i bordet -
Da vi dro - dunke 2 ganger i bordet - Var det tomt - dunke 2 ganger i bordet -
Det var mat på bordet da vi kom - dunke 2 ganger i bordet -

Lek: En speider leder en lek eller blunkeleken

Halvpartene av deltakerne sitter på hver sin stol i en sirkel. Resten står bak hver sin stol. En person skal stå bak en tom stol, og prøve å få noen til å komme å sette seg i den stolen. Dette gjøres ved å blunke til en av de som sitter. Den som blir blunket til skal prøve å komme seg til den som blunker uten å bli tatt av den som står bak. Hvis man blir tatt, må blunkerens prøve på nytt.

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

Programelementer:

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

Merker:

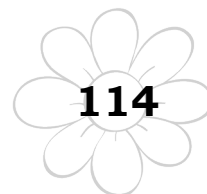
Godteri
4. Lag et godteri som ikke krever varme, for eksempel kokkoskonfekt.

Ha med:

- Ingredienser til kokoskonfekt
- Bakepapir og brødposer

Forberede

- Det må lages 2-4 lussekattdeiger på forhånd





LUSSEKATTER

30 porsjoner

- 150 g TINE Meierismør
- 5 dl Hel Tinemelk
- 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 sammensvispet 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 sammensvispet egg og pynt med rosiner. Stek midt i ovnen i 5 - 8 minutter til de blir gyldne. La dem avkjøles litt på rist før servering. De smaker aller best litt lunkne.



Oppskriften finner du på tine.no/jul

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 Syracuse 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. Legendene sier hun døde fast i sin tro, med en brennende lampe i hånden.

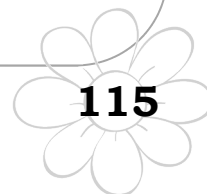
Lucia ble etter sin død erklært som helgen. I kunst og folketradisjon fremstilles hun med en krone av levende lys, og minnefesten hennes som ble vanlig å feire mot slutten av middelalderen, står i lysets tegn. Navnet Lucia stammer fra det latinske ordet lux, som betyr «lys». Santa Lucias martyrdød ble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

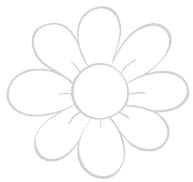
Lussinatt?

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.

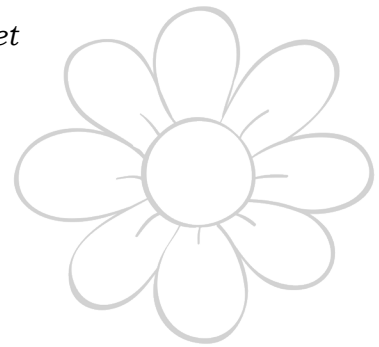
<http://www.online.no/trender/historien-om-santa-lucia.jsp>





LUCIA PÅ FOLLEBUTUNET

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



Programelementer:

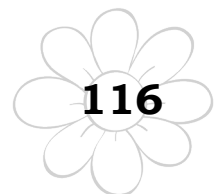
F:
V: 7, 9
S:
K: 14
L: 5
VB:

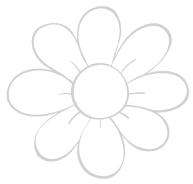
Merker:

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:





JULEVERKSTED

I dag skal vi ha juleverksted og lage hyggelige julegaver til familien. Vi kan også lage en julehilsen til de som bor på Follebutunet.



Åpning: Møtet åpnes med flaggsangen og flagguttrulling.

Hva skal gjøres på møtet: Vi skal ha juleverksted og lage forskjellige ting. Vi skal også lage et julekort hver som vi skal sende til Follebutunet.



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