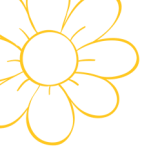




# Møteplanlegger for småspeidere

© Eli-Brit Y. Holen



# Termin 1



Møte 1 - Bli kjent møte

Møte 2 - Mat fra naturen

Møte 3 - Knivmerket

Møte 4 - Matauk

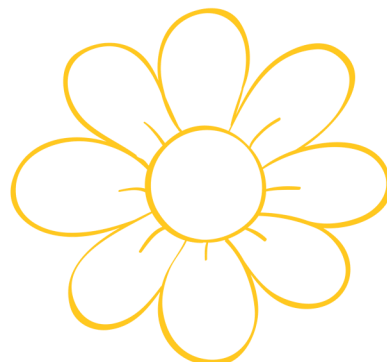
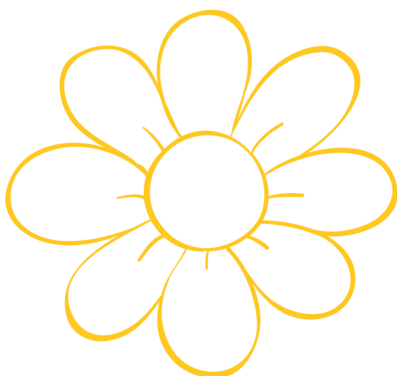
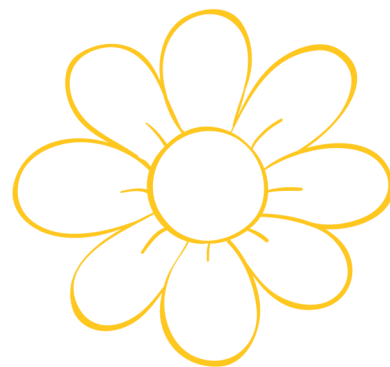
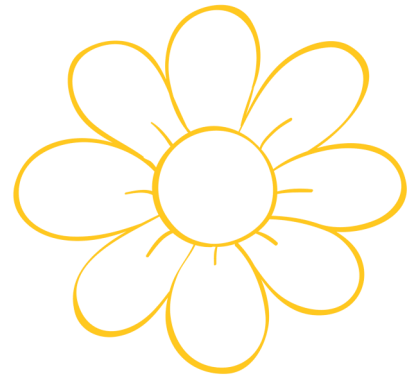
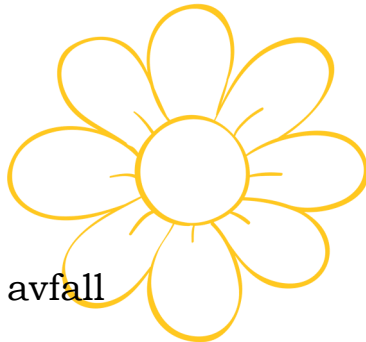
Møte 5 - Speiderveske og avfall

Møte 6 - Førstehjelp

Møte 7 - Hjertesak

Møte 8 - Lussekatter

Møte 9 - Speiderhistorie





Da er det tid for å starte opp speideråret igjen etter sommeren og det har kanskje kommet noen nye speidere. Da er det på plass å ha en myk oppstart med kos for både speidere og foreldre.

## 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 plastelinakonsistens. Form en klump deig til en pølse og tvinn den 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», fylle 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.

## 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.





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

**Hva skal gjøres på møtet:** Begynn med å få tent opp bålet. La gjerne de eldste speiderne få hjelpe til med dette samtidig som dere forklarer for de minste/nye speiderne. Når det er god fyr i bålet sendes alle speider og foreldre ut på natursti. Fasiten går igjennom mens det grilles pinnebrød.

Ta så en sanglek og en bli kjent/samarbeidslek.

**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, øyefarge (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.

Husk å ha med	Prog.elementer/Merker	Notater
Natursti	F-4	
Deig til pinnebrød	F-8	
Innmeldingsskjemaer til nye	S-7	
Grillspyd/kniver	V-1	





Nå har høsten kommet og det er mye spiselig å finne i skog og mark. Vi tar oss derfor en tur ut i skogen og ser hva vi finner. Møtet avsluttes rundt bålet hvor vi lager noe av det vi har funnet. En leder tenner opp bålet mens en annen leder tar med seg speiderne ut på «jakt». I tillegg skal vi plukke kvister som vi skal lage barkebrød av senere

## 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 granskog, og finner man én er det gjerne flere i nærheten. Spiser man mye matrisker kan man oppleve å få rød-orange urin, men dette er helt ufarlig.

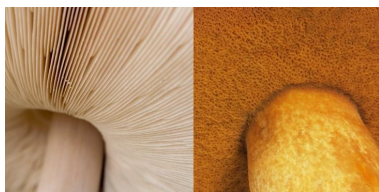
## STEINSOPP



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 klompete 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. Norsk sesong fra juli - oktober.

## GIFTIG ELLER IKKE



Skivesopp (til venstre) har skiver på undersiden av hatten. På unge sopper kan disse være skjult. Dette er gruppen med de giftigste soppene. Rørsopp (til høyre) 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.







## 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 rød gul 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.

## TYTTEBÆR



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

## MOLTER



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

## 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.

## BLÅBÆR



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

## BARKEBRØD

**Forberedelser:** Plukk en god del fingertykk kvist og splitt barken i to. Silvevet, det grønne laget mellom barken og veden er det vi skal ha. Gode trær er alm, ask, osp eller bjørk, men også furu. Barken tørkes før den kan males til mel.





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

SPEIDERNE MÅ HA MED SEG SYLTETØYGLAS!!

**Hva skal gjøres på møtet:** Bålet tennes opp først, gjerne av speiderne før sankingen begynner. Se lett i noen sopp- og bærbøker og gå på tur i nærområdet for å se hva dere finner.

Vi må også samle kvister av alm, ask, osp, bjørk eller furu som vi deler opp for å få tak i barken. (Som skal brukes på et møte senere)

Etter ca 30 min samles dere ved bålet og lager noe av det dere finner. Bær er gode å røre med sukker. Av soppen lager vi «syltet sopp» og steker noen med smør, salt og pepper, og kanskje en skvett med fløte.

**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).

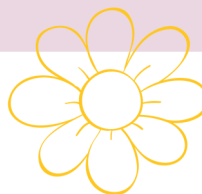
Trærne springer rundt og veiver med greinene (armene) som i sterk storm. Om et tre blir tatt, kan et annet tre komme bort og klemme det skadde treet, som står "fryst". Det er ikke lov å hugge trær som er midt i en klem!

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.

Husk å ha med	Prog.elementer/Merker	Notater
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kniver</li><li>• Ved og fyrstikker</li><li>• Sukker, sleiv og bolle</li><li>• Stekepanne.</li><li>• Råvarer til syltet sopp</li><li>• Syltetøyglass til sopp</li></ul>	F-1, 4, 8, 10 S-7 Matauk merket Primitiv mat merket	





## KNIVMERKET

1. Vis at du kan vedlikeholde og oppbevare kniven riktig.
2. Vis at du kan knivreglene og sikker bruk av kniven.
3. Lag en gjenstand med kniven, for eksempel en visp, en smørekniv eller en figur.

## KNIVREGLENE

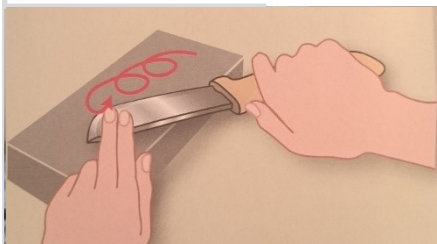
- Ikke lek med kniven.
- Når kniven ikke skal brukes skal den være i slira.
- Når vi spikker skal vi sitte støtt (når du blir flink kan du stå oppreist, men du skal aldri gå og spikke samtidig).
- Spikk aldri mot deg selv eller mot andre.
- Når du skal gi kniven til noen andre må du gi den fra deg på 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.

## 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. Dekorér med å skjære i barken og snitte i treet. Ev. bruke maling i tillegg.

## SLIPING AV KNIV

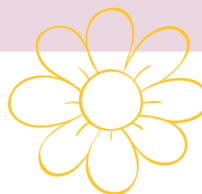


Fukt brynet og press knivbladet mot brynet med roterende bevegelser.

Kniven skal ha en vinkel på 15 grader i forhold til slipesteinen.







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

**Hva skal gjøres på møtet:** Gå først igjennom knivreglene med alle småspeiderene og hvordan kniven skal behandles. La småspeiderne øve på trygg overlevering av kniven og gode holdetak. Se på noen av de «stygge» knivene og la speiderne prøve å slippe på bryne.

**Aktivitet:** Speiderne skal øve på å bruke kniv ved å lage en vandrestav.

**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.

Husk å ha med	Prog.elementer/Merker	Notater
Alle speiderne må ha med seg sin kniv - rusten, dårlig kniv - plaster	K-5, 7, 8 Knivmerket F-13, 15 VB10	Sank inn emner til vandrestaver på forhånd, rette og ca 1,20 m lang. Bør ha diameter på 5 cm. (ikke nåletrær. kvæ)





Begrepet matauk benyttes oftest i forbindelse med høsting av bær og sopp, men begrepet dekker også høsting gjennom jakt og fiske. I Norge har bruk av naturen lang historie, og høsten ble sett på som en viktig tid for å økt matlagene til vinteren. I forbindelse med friluftsliv er kunnskap om matauk, hvor og hvordan man på best måte kan høste av naturens ressurser på en skånsom måte ansett som sentral kompetanse. Både bærplukking og soppstaking har lange tradisjoner over hele verden.

#### MATAUK merket

- Lage pickles av sopp (sylte sopp).
- Lag en rett med honning i eller besøk en birøkte og smak på fersk honning.
- Male korn til mel.
- Lage barkebrød.

#### MALE KORN/BARK



Benytt en kvern eller kjøkkenmaskin til å kverne kornet og barken. Sikt kornet etter på.

Det er tre hovedtyper av mel fra korn:

Siktet, sammalt mel og helkorn. I siktet mel benytter man bare kjernen av kornet, i fint eller grovt sammalt mel brukes kjernen og skallet. Helkorn består også av hele kornet med skall, men der er kornene enten bare delvis knust eller ikke i det hele tatt.

#### HONNING



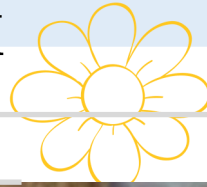
Biene samler nektar og pollen fra blomstene. Nektaren skal bli til honning, og både nektaren og pollenet brukes som mat til biene og bilarvene. Bienes pollinering av frukt, bær og oljevekster sikrer en god avling med fin kvalitet. Dette arbeidet har en større verdi enn honningen de produserer. Bienes innsats som honningsamlere er godt kjent.

Visste du at biene må besøke over 20 millioner blomster – eller ta over 60.000 flyturer for å produsere 1 kg honning?

Biene finner nektar i blomstene som de omdanner til honning ved å tilsette enzymer og redusere vanninnholdet. Tavlene med modnet honning slynges ved hjelp av en spesialkonstruert sentrifuge, og ut kommer flytende honning.

Honning er et rent naturprodukt og har ulik smak, farge og konsistens avhengig av hvilke planter den kommer fra. Honningen er flytende når birøkteren slynger den ut, men de fleste sorter vil stivne etter en tid. Den kalles da for krystallinsk honning.





## BARKEBRØD



Samle inn fingertykke kvister og småstammer av løvtrær. Splitt barken langs kvistene mens de enda er friske, flå av barken og saml sammen innerbarken (den kan ha litt forskjellige farger avhengig av treslaget). Legg innerbarken til tørk et par dager, eller tørk i ovn på 50 grader. Mal opp den tørre barken til mel.

- 1-2 liter bark
- 1 liter mel (hvetemel, sammalt hvetemel)
- 20 g gjær
- 1 ts salt
- Lunkent vann

Rør ut melet i lunkent vann og kna deigen jevn, og form et passe brød.

La deigen heve under et håndkle. På grunn av barken må deigen heve lengre enn normalt, beregn 2-3 timer.

Stek brødet i 1 time på 200 °C.

Mild variant, Barkerundstykker

1 L hvetemel

2-3 dl barkemel

Vann

1 pose tørrgjær

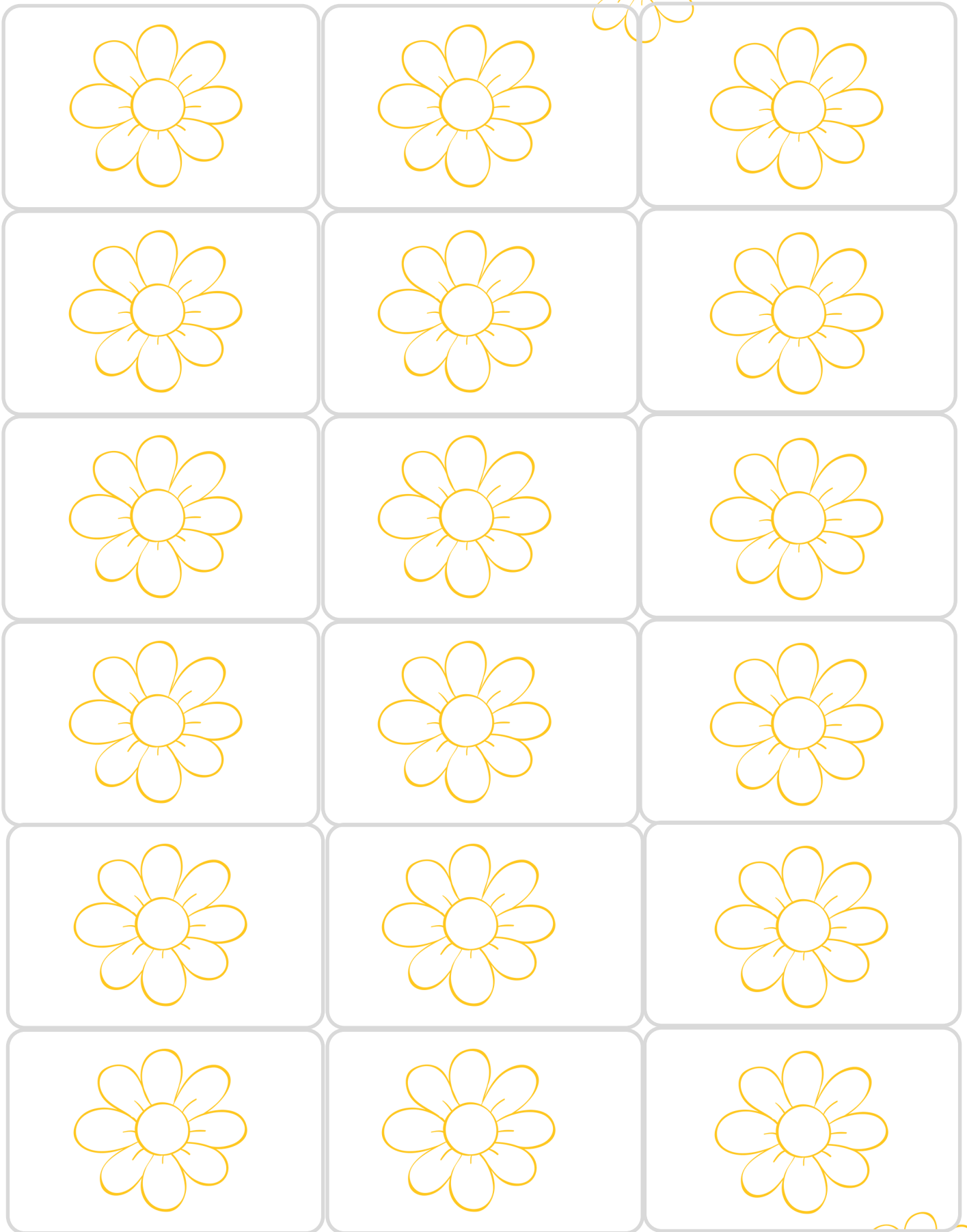
Blandes til en passe deig, heves og stekes på 225 grader i ca 15 min

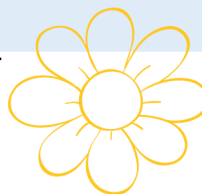
**Barkebrød** er en brøderstatning, som på tross av navnet ikke er laget av bark. Barkebrød er resultatet av å spe ut melet med silvev fra løvtrær. Barkebrød ser ut til å være en særlig skandinavisk tradisjon. Det nevnes i skriftlige kilder helt tilbake til middelalderen, og kan ha en enda eldre historie blant samer. Særlig på 1700- og 1800-tallet var det flere uår med kaldt vær i hele Nord-Europa. Mye korn ble ikke modent, og kornmangel førte mange steder til kreative løsninger for å drøye melet.

Barkebrød ble laget ved å bruke innerbarken (silvevet, det grønne laget mellom barken og veden) vanligvis fra løvtrær som alm, ask, osp eller bjørk, men også furu og islandslav (brødmose) er nevnt i historiske kilder. Dette grønne laget er den eneste delen som egentlig er spiselig på et tre, alt annet er død cellulose, som hverken dyr eller mennesker kan nyttegjøre seg direkte. Tørket og malt innerbark fra buskas og små trær ble brukt til å drøye ut melet, gjerne 1/4 eller 1/3 «barkmel».

Barken setter en ganske kraftig bitter bismak på brødet, og kan gi hvitt brød et litt uappetittlig grågrønt skjær. Et annet problem med slik bakst er at gjær ikke kan bryte ned stivelsen i barken på samme måte som i korn, og er det for mye bark i brødet vil det ikke heve skikkelig. Brødet blir hardt og smuldrer lett opp. Selv om bark i dag av og til tilsettes bakverk som en kulinarisk kuriositet, var barkebrødet alltid regnes som fattigmannskost, og forsvant ut av menyen så fort tilgangen på mat bedret seg. Næringsinnholdet i barkebrød er dårligere enn i normalt brød bakt av korn. Barkebrødet var mer å regne som «vomfyll» enn som virkelig mat.







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

**Hva skal gjøres på møtet:** Begynn møtet med å bake ut brødet pga den lange steketiden. (Deigen har du laget på forhånd, slik at den er ferdig hevet til møtet begynner.

Bak brødene tynne så de steker fortere.

Gå så igjennom hva matauk er, spør speiderne hva vi finner ute i naturen som vi kan høste inn og hva vi kan lage av det.

La så speiderne forsøke å male korn og bark til mel. (Forklar oppbyggingen av korn)

Hva er honning. Forklar hvordan honning lages og smak på forskjellige typer honning.

Når brødene er ferdig spises de med honning/syltetøy på.

**Lek/sang:** Honningbier. Alle speidere unntatt 1 får bind for øynene. Denne speideren er «Dronningbien» mens resten av speiderne er «arbeidsbier» som skal rundt på speiderhuset og samle nektar i form av blomster/bilder av blomster. Dronningbien skal instruere alle biene samtidig til å finne sin blomst/kort. Arbeidsbiene må da høre på dronningen og gjøre som hun sier.

Krigsskip og undervannsbåter. To speidere blir valgt ut til å være krigsskip. Alle de andre er undervannsbåter. Krigsskipene får bind foran øynene og sitter mot hverandre ved enden av rommet med 1–2 meters mellomrom. Alle de andre er undervannsbåter og skal krabbe helt lydløst gjennom rommet og prøve å komme imellom de to krigsskipene uten at de merker det. Dersom et krigsskip hører en av undervannsbåtene, kan hun/han peke rett på vedkommende og si «senker deg!» Dersom det er en undervannsbåt akkurat der krigsskipet peker, må denne sette seg ned og si «sunket». Den som kommer først igjennom «sundet» uten å bli senket, har vunnet. Blir alle sunket uten å komme igjennom, er leken over.

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

Husk å ha med	Prog.elementer/Merker	Notater
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingredienser til barkebrød</li> <li>• Helkorn og tørket bark</li> <li>• Kjøkkenkvern, sikt</li> <li>• Honning og syltetøy</li> <li>• Blomsterkort til lek</li> </ul>	S7 F8 Matauk K3	Lag deigen til barkebrødet på forhånd, da det skal heve lenge.  Mal også opp det kornet/barken som trengs til oppskriften på forhånd, så kan speiderne lage ekstra.





På dette møtet skal alle speiderne få lage sin egen speiderveske som de kan ha speidertingene sine i til og fra hvert møte. Hver speider får utdelt hver sin pose og skal designe sin egen veske.

Vi skal også snakke litt og søppel og hvorfor vi ikke skal kaste fra oss dette i naturen. Som et lite prosjekt skal vi lage en kompostbinge i hagen og se om det vi har lagt oppi blir borte til våren.

## BATIKK



Les instruksjonen på fargene du kjøper, da det kan være litt forskjeller i fremgangsmåten på de forskjellige produktene.

Bomullsstoffet som skal farges er vasket ved 40 gr. i maskinen før farging. Bruk forskjellige teknikker for å få fram mønster

Riktig mengde varmt vann (etter oppskriften) blandes med salt. Tilsett fargen og fixsermiddel. Legg bomullsstoffet i bløt i 15-30 minutter (etter oppskriften). Ta stoffet ut av fargebadet og skyll godt av. Klipp av snorer og klyper og skyll til vannet er rent.

Vask så i maskin på 60 gr.





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

Avfallstypen	Tid før det brytes ned
EPLESKROTT	2 MÅNEDER
PAPPESE	2 MÅNEDER
MELKEKARTONG	3 MÅNEDER
AVIS	6 UKER
PAPIRSERVIETT	2-4 UKER
ULLSOKK	1-5 ÅR
KRYSSFINÉR	1-3 ÅR
BOMULLSSKJORTE	2-5 MÅNEDER
PLASTPOSE	10-20 ÅR
SIGARETTSNÆP	1-5 ÅR
ISOPORKOPP	50 ÅR
METALLBOKS	50 ÅR
BØYE AV SKUMPLAST	50 ÅR
ALUMINIUMSBOKS	200 ÅR
FISKESTRÅD	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**



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

**Hva skal gjøres på møtet:** Lage speiderveske med batik.

Dekk bordene med plastikk og la hver speider få sin egen veske. På forhånd har du brukt batikvoks og skrevet navnet til speideren på hanken slik at dette får tørket ordentlig før de begynner med fargingen. (Stoffet under voksne vil da ikke ta farge. Voksen forsvinner i vask på 60 gr).

Lag opp forskjellige farger og la speiderne få benytte forskjellige teknikker for å lage mønster.

Veskene vaskes, tørkes og tas med på neste speidermøte.

Avfall. Hva skjer med det vi kaster fra oss i naturen?

Vi skal bygge en enkel kompostbinge på speiderhuset og fylle den med greiner, gress osv, samt en det ting som ikke skal i komposten. Se på de forskjellige tingene og la speiderene gjette på hva som blir borte gjennom vinteren og ikke. Skriv opp på en liste og heng opp for kontroll til våren.

**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!

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

Husk å ha med	Prog.elementer/Merker	Notater
Utstyr til batik	K-5, 6, 8	<ul style="list-style-type: none"><li>- Det skrives navn på hankene til alle speiderveskene på forhånd slik at det tørker.</li><li>- bygg en enkel kompostbinge, ta med litt søppel og gress/kvist slik at den i hovedsak blir full av biologisk materiale.</li></ul>



## 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

Bevisstløshet er en livstruende tilstand fordi man ikke er i stand til å opprettholde frie luftveier selv. Man kan dermed bli kvalt 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



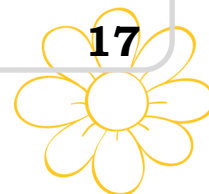
#### Stopp blødningen

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.





## 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.

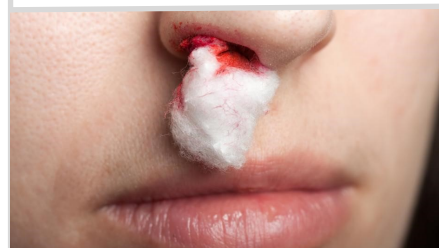
La gnagsårplasteret sitte på til det faller av.

### 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

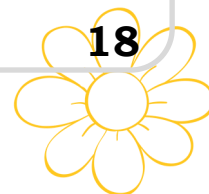


Ta et godt tak på hver side av nesene, klyp den hardt sammen og lene deg fremover - ikke len deg bakover, da renner blodet ned i halsen og videre ned i magen, noe som ofte gjør at du blir kvalm og kaster opp.

I tillegg til å lene deg fremover, kan det også være en god idé å legge en kald klut eller noe lignende over nesene. 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 telefonnr.
- **Hvem** er du.
- **Hvor mange** som er skadet.
- **Hvordan** personen ble skadet og **hvilke** skader personene har.
- Få ambulansfolkene til å **bekreft** meldingen.
- Ikke legg på før du får beskjed om å gjøre det.
- Hold personen varm og ved bevissthet, gi omsorg.







## Stunteventyr

Speiderne får hver sin rolle og skal fortløpende utføre det som lederen leser i eventyret.

Ekstra morsomt blir det hvis Bestemor er en gutt, helten er liten, katten er større enn hunden osv.

### Eventyr 1

5 roller. Bestemor, gyngestol, bord, katt, hund

Det var en gang en gammel bestemor som bodde i en stue langt inne i skogen. Hun eide ikke stort her i verden, men et bord og en gyngestol hadde hun. Hun hadde også katten Truls og hunden Passopp til å holde seg med selskap. Bestemor satt som oftest i gyngestolen sin og strikket, og når hun strikket så gynget hun mens hun sang. Truls og Passopp var gode venner, men noen ganger kunne Passopp jage Truls. De løp rundt bordet, og under bordet, og over bordet - helt til Truls løp oppi fanget til Bestemor.

### Eventyr 3

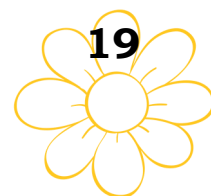
7 roller, bestemor, gyngestol, bord, katt, hund, skurk og helt.

Plutselig en dag kom det en skurk forbi huset i skogen. Han snek seg inn gjennom vinduet høyt oppe på veggen. Bestemor skrek! Truls løp og gjemte seg under bordet. Passopp hoppet opp i fanget til Bestemor så gyngestolen veltet. Da kom helten forbi. Han hoppet inn gjennom vinduet. Skurken ble forskrekket og plutselig hadde helten fanget han. Skurken ble kastet ut av vinduet. Da fikk helten en stor klem av Bestemor, og de giftet seg og levde lykkelige resten av sine dager.

### Eventyr 2

6 roller, bestemor, katten, hunden, tre, fugl, helten

Neste dag var Bestemor, Katten Truls og hunden Passopp ute i skogen på tur. Helten var også med og leide bestemor i hånden. Ute i skogen fant de et flott tre, og i toppen av treet en vakker fugl. Katten Truls elsket å jage fugler og hoppet opp i treet etter den. Da skvatt fuglen og fløy ned fra treet. den fløy rundt bestemor og under hunden Passopp. Bestemor skrek så høyt at helten måtte redde henne og løfte henne i sikkerhet.





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

**Hva skal gjøres på møtet:** Det er viktig at alle speidere kan en del grunnleggende førstehjelp, for man vet aldri når man kan komme i en situasjon det er nødvendig med denne livreddende kunnskapen.

Det viktigste å huske med førstehjelp er at det er veldig situasjonsavhengig hva man skal gjøre, slik at det ikke finnes en «fasit» på hva de skal gjøre. Men her vil vi gå igjennom på en lett måte hvordan de kan handle i livstruende situasjoner og i mindre alvorlige situasjoner.

Gå igjennom følgende med speiderne:

- En av lederne faller om på bakken. Hva skal de gjøre? (Sjekke om personen er bevist og sjekke luftveier, legge i sideleie).
  - Alle speiderne øver seg på å legge hverandre i sideleie.
- En speider hogger seg med øksa i foten og det blør voldsomt. (Trykk, bandasje og hold såret høyt. Behov for sykebil?)
- En speider kutter seg med kniven. (Vask og plaster)
- En speider får flis. (Fjerne flisen, vaske og plaster)
- En leder får gnagsår på foten med en stor blemme. (Sett på gnagsårplaster)
- En speider blør neseblod. (Papir og slapp av)

**Aktivitet:** Lage båre

Bruk raier eller kosteskaft 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 båren og bytter på å prøve den etterpå.

**Lek:** Stunteventyr (leirbålslek)

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

Husk å ha med	Prog.elementer/Merker	Notater
Førstehjelpsutstyr for lek Sisal Raier/kostesakft Klær til båre	F-13, 14 K-5+8 VB13, 14	







## **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.

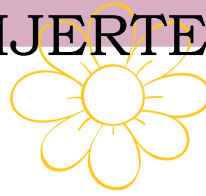
Man klarer nok ikke å plukke ut disse barna blant klassekameratene, men det er gjerne de som ikke feirer bursdagen sin, eller kommer i andres fordi de ikke har råd til gave til bursdagsbarnet. De som sjeldent har nye klær eller lekene som er populære for tiden. De har som oftest litt mat på bordet, men utvalget er nok så som så. Gjerne er det mor eller far som tar støyten, 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. Speiderene i Follebu og Fjerdum gjør noe!**

[\\*http://www.nrk.no/norge/klar-okning-av-fattige-barn-i-norge-1.11613897](http://www.nrk.no/norge/klar-okning-av-fattige-barn-i-norge-1.11613897)





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

**Hva skal gjøres på møtet:** Småspeiderenes hjertesak. Vi skal også bry oss om de som ikke har råd til å glede seg til jul.

I samarbeid med Gausdal kommune, NAV og Lions skal vi hjelpe 10-15 familier i vår kommune med litt ekstra mat før jul. Speiderene har da fått et visst antall familier de skal handle inn basismat til (Hermetikk og tørrvarer) med støtte fra KLP Dugnadsfondet. Familiene får da en pose med mat for ca en uke og kan da frigjøre litt penger som de kan bruke på julemat som de selv ønsker.

Småspeiderne handler de som skal være med i posen, fordeler og tegner/skriver en hyggelig hilsen til familiene. Lederne tar så med posene videre til kontaktpersonen for utlevering.

Fortell speiderene litt om hva det vil være fattig. I Norge er vi generelt heldige og er å regne som et rikt land. For å illustrere fordelingen av fattige/rike i verden del gruppen inn i 2 grupper.

*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 føltes 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?*

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

Speiderveskene fra forrige gang tas med og leveres ut.

Husk å ha med	Prog.elementer/Merker	Notater
Sjokolade Handleliste og penger Kort og penner/fargestifter	S-3, 5, 11 V-7	Ikke del ut all sjokoladen!!  Pass på at alle speiderne som ikke har fått sjokolade får en bit etter leken er ferdig.





Småspeiderne fordeles på grupper som baker lussekatter hjemme hos seg selv.  
Disse fryses så ned og tas med på Luciafeiringen på Follebutunet.

Husk å ha med

Prog.elementer/Merker

Notater





## LORD BADEN POWELL I ENGLAND SATT

Lord Baden-Powell i England satt, han hadde fått en idé.  
Han satte på seg sin cowboyhatt og sa: "Nå verden skal se at der skal bli speidere til!  
Ja, der skal bli mange, umåtelig mange, små speidere, små speidere og gutter som kan hva de vil.

En to-tre piker i London satt og tenk en dag fikk de se no'n kjekke gutter med speiderhatt og buksen over sitt kne.  
Da sa de så lunt med et smil:  
"Det der kan vi også, ja, vi kan jo også bli speidere, ja, speidere og jenter som kan hva de vil."

Fra England over til U.S.A., til Polen, Holland og Sveits, til Afrika og til India med mer gikk budet på reis:  
"Hallo girls! Come on! So can we!  
Wohl können wir auch ja, bli scoutflicker alle.  
Allons, comme ça! Heng i, tralla!  
For cerkes og scoutsky hurra!

I Norge gnisten fikk oss i brann, her gikk vi fram for vår sak.  
En hjertesak som vi alle mann har slitt og stridt for i dag.  
Med båt, tog og busser og bil vi kommer og viser at vi kan jo også!  
For speidere, ja speidere er jenter som kan hva de vil!

*Margrethe Parm*

## SPEIDERLOVEN



1. En speider er åpen for Gud og hans ord.



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:

- være åpen for Gud
- hjelpe andre og
- leve etter speiderloven



Robert Stephenson Smyth Baden-Powell ble født i England i 1857. Han hadde 7 søsken og faren hans døde når han var 3 år. Familien hadde en vanskelig oppvekst, men kom seg gjennom alle vansker. *(Familien på 9 stiller seg opp, triste og gnir seg på magen for å illustrere at de er litt sultne)*

BP var en frisk og livlig gutt, full av skøyestreker og moro. Sammen med brødrene oppholdt han seg mye ute i naturen. Friluftslivet lærte BP å sove i telt, lage varme i all slags vær, bruke kart & kompass, slå knuter, iakttta dyr og mange andre av de ferdigheter som han seinere lærte de første speidere. *(8 speidere hopper og spretter litt rundt, før de får sine oppgaver som de utfører. Sette opp telt, lage bål osv)*

Da BP var ferdig med skolen begynte han i hæren. *(alle stiller seg opp, rett og gjør millitærhonør).*

Under ett av oppdragene ble byen han bodde i tatt av fienden. *(Alle samles i en tett gjeng som virker litt redde).*

BP samlet da sammen en gjeng unge gutter som fikk i oppdrag å løpe med beskjeder uten at fienden fant dem og gi førstehjelp på skadde soldater. *(1 speider gir ordre til de andre. Noen løpet ut med lapper, andre utfører førstehjelp)*

Det var her B.P. for første gang ble klar over hva gutter kunne utrette når de fikk tillit og ansvar. For å prøve ut om guttene var like flinke i fredstid inviterte han til den første speiderleiren på Brownsea Island i England i 1907.

*(Speiderne tar på seg sekken og reiser på leir, noen begynner å sette opp telt, andre pionerer)*

BP skrev etterpå boken "Aids to Scouting" - opplæring i speidertjeneste.

*(1 speider har på seg hatt og er BP. Later som han skriver i boken og viser den stolt fram)*

Den var egentlig ment for speidere i hæren, men gutter kastet seg med begeistring over den, slik at BP ganske fort ble nødt til å starte en egen speiderorganisasjon. *(Alle speiderene «stormer» rundt BP og vil ha boken. Noen begynner med litt pionering og klør seg litt i hode, mens andre begynner på «feil» førstehjelp)*

Han organiserte speiderene i små grupper, patruljer, hvor de trente evnen til samarbeid; patruljekameratene lærte av hverandre. BP mente også at den beste måten å lære på, var gjennom å gjøre og finne ut av ting selv.

*(speiderene deles i 1-3 patruljer som får hver sin bok. 1 speider i hver patrulje later som han leser fra boken mens de andre hører nysgjerrig på.)*

Han ga også speiderne et oppdrag å arbeide for - en bedre verden, og en lov å forholde seg til - speiderloven. Guttene måtte på en høytydelig måte forplikte seg til å arbeide for dette gjennom å avlegge speiderløftet. *(opptagelse med flagg og skjerf)*

Like etter at Baden-Powell hadde sin første speiderleir på Brownsea Island i 1907, kom speiderideen også til Norge. Det var guttene som begynte, men etter hvert kom det voksne ledere med, og i 1911 ble Norsk Speiderguttforbund – NSF – stiftet.

*(Speiderene tar med seg det norske flagget og marsjerer inn )*

Under krigen i 1940-1945 ble speiderarbeidet i Norge forbudt av tyskerne, men det fortsatte dels "under jorda. Mange speidere var også aktivt med og kjempet mot tyskerne.

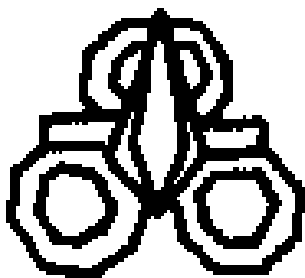
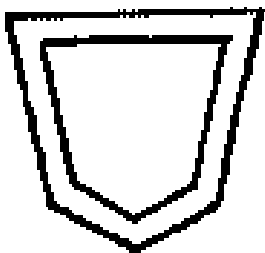
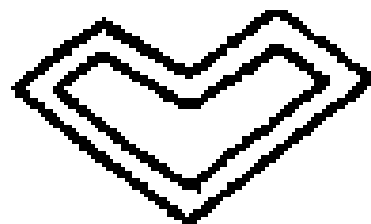
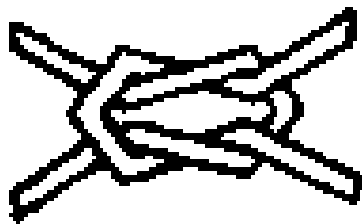
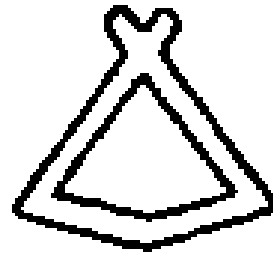
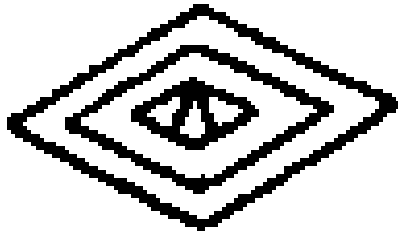
*(Redde speidere løper rundt og gjemmer speidertingene sine på hemmelige plasser, deretter samles de og visker)*

Etter krigen fant speiderene fram utstyret som de hadde gjemt på hemmelige steder og gjorde seg klare til å marsjere i 17-maitoget 9 dager etterpå. *(utstyret finnes fram og de henter flagg og stiller seg opp til parade)*

Etter krigen ble det bare flere og flere speidere i Norge, og i dag er vi ca 30 000 speidere i Norge og over 40 millioner speidere i verden. *(en stiller seg opp, og som kommer de andre, en etter en og stiller seg ved siden av og danner vennskapsringen)*

Det var vært speideraktivitet i Follebu i mange år, helt siden \_\_\_\_\_. Men det organiserte arbeidet som vi har i dag ble startet i 1940, rett før krigen. Da ble 1. Follebu tropp startet, og nå, 75 år senere er det enda speidere i Follebu.

*(det gamle banneret og andre gamle ting bæres inn av speiderene, sammen med det nye banneret)*







1. En speider er åpen for Gud og hans ord.

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.





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

**Hva skal gjøres på møtet:** Hvordan startet speiderbevegelsen for over 100 år siden og hva er det som gjør oss til speidere?

Speiderne deles inn i 2 grupper som skal få dramatisere hver sin bit av speiderhistorien. Hvordan speiding ble til i England i 1907 og hvordan den startet opp i Norge 1911. Bruk ca 10 minutter på å gå igjennom teksten og fordel roller og oppgaver.

Lederen leser opp historien og speiderne dramatiserer. Først den ene gruppen, så den andre. Bruk gjerne rekvisitter.

Lov og løfte. Lederen leser opp speiderloven og -løftet. Spør speiderne om hva de tror det betyr før de forklarer betydningen.

**Aktivitet:** Hver speider klipper ut en liten hånd i gul mosegummi hvor fingrene limes fast i speiderhilsen. Lim på brosjenål bak og sett på speideskjorta. (Ha noen ferdigklippede i bakhånd)

Fordel de 10 speiderlovene speiderne (alene eller sammen). Hver gruppe skal tegne/skrive symbolet for speiderloven på den ene siden av mosegummi biten og skrive loven på den andre siden. Knyt på en pen snor og knyt sammen. Henges på veggen.

**Lek/sang:** Lord Baden Powell i England satt

Huske kim. Del gruppen i 2--4 lag. Legg 10 brikker med symbolene for hver av speiderlovene på bordet. La speiderne få se på bordet i 1 minutt for brikkene dekkes til og 2-3 brikker fjernes. Gruppene snakker seg i mellom for å se om de husker hvilke symboler som ble fjernet og hva de betyr. Lederne spør så hver gruppe om hva de tror er borte.

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

Husk å ha med	Prog.elementer/Merker	Notater
Brosjenåler Gul mosegummi Sakser Tusjer Rekvisitter til skuespill Speiderlov KIM	V-1, 4 K-2, 3, 10, 14	- klipp ut noen hender på forhånd

