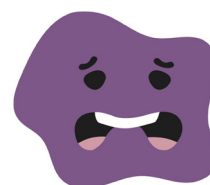


Distriktsturnering

Årets oplæg for bævere og ulve



Indhold



Lederinformation - Fantasiramme

Udforskning af vores indre kontrolsystem 3

Følelserne indeni - opgaver

Post 1 – Glæde 4

Post 2 – Vrede 4

Post 3 – Frygt 5

Post 4 – Afsky 6

Post 5 – Tristhed 7

Post 6 – Glæde 8

Post 7 – Vrede 8

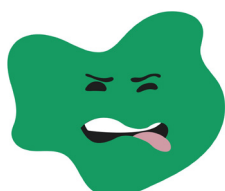
Post 8 – Frygt 9

Post 9 – Afsky 9

Post 10 – Tristhed 10

Bilag

Forslag til dagsprogram 12



Lederinformation

Fantasirammen henter sin inspiration fra den kendte tegnefilm "Inderst inde." For at forberede spejderne til turneringen, kan spejderlederne vælge at se tegnefilmen til et spejdermøde eller foreslå spejderne, at de kan se filmen derhjemme.

Kort resumé af historien

En 11-årig pige flytter til en ny by. For at finde sin plads i den nye tilværelse samarbejder hendes fem følelser med at takle forandringen. Glæde, Frygt, Vrede, Afsky og Tristhed arbejder sammen, men da Glæde og Tristhed farer vild, må de ud på en rejse gennem ukendt land for at finde hjem.

Familiespejdere, bævere og ulve skal under turneringen lære de forskellige følelser bedre at kende, mens de samler minder fra turneringen (glaskugler, som de får på hver post).

Hjemmeopgave

Hver familie, bande eller patrulje skal have lavet en lille pung til opbevaring af "minderne." Pungen kan fx laves af en læder/stof-cirkel med en diameter på mindst 30 cm, hvor der laves huller rundt i kanten til en snøre.

Udklædning

Postmandskabet på de forskellige poster kan have tøj på i den farve, følelsen har.

Der skal desuden bruges klovneudklædning på post 3.

Gul = Glæde

Grøn = Afsky

Lilla = Frygt

Blå = Triste

Rød = Vrede

Point

Der er en lille introduktion til hver post. Der gives som udgangspunkt 15 minutter til at løse selve opgaverne på posten. Enkelte poster er uden tid. Der gives op til 10 point på posterne, som tælles op ved slutningen af turneringen.

Der udleveres 1 glaskugle på hver post, hvorfor der skal være 10 glaskugler til hver patrulje. Glaskuglerne symboliserer de minder, børnene får ved denne turnering og må tages med hjem.

Tip: Der kan købes 100 glaskugler for 15 kr. i Harald Nyborg. Man kan også være heldig at finde glaskugler i en genbrugsbutik.

Paletten

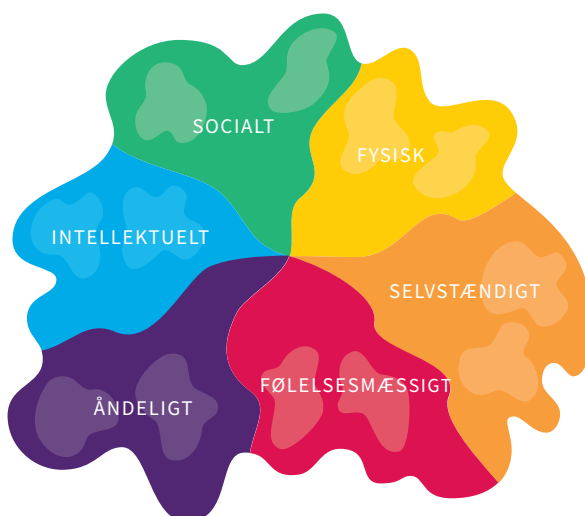
I hver opgave er der fokus på to af Palettens udviklingsområder.

Rigtig god fornøjelse

Hilsen Projektgruppen, Bæver- og ulveturnering,

Rikke Schøler-Glückstadt

og projekt DetMedGud, Louise Heldgaard Bylund



Post 1

Glæde

Historie

Glæde hjælper dig med at se tingene fra den bedste side, gøre andre glade, vise andre, at du er glad for dem, og så hjælper glæde dig med at komme i kontakt med andre.

Med glæde skal man være opmærksom på, at ens glæde kan være overvældende for nogle, så man skal huske også at lytte til andre. Man skal også huske, at alle oplever glæde, men at det kan være over helt forskellige ting.

Glæde er kendetegnet ved energi, leg og positivitet. Derfor skal I her skabe minder ved at lave sækkeløb.

Opgave

Børnene hopper i sække som stafet fra en ende til en anden. Når man skifter person, giver man en highfive, og der råbes "Juhu."

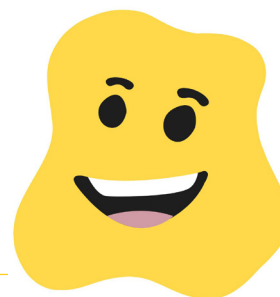
Point

Der kan gives op til 10 point. Familien/banden har som udgangspunkt 0 point, og der lægges point til ud fra, hvor gode de er til at være søde ved hinanden og dele glæde. Hvis nogen taler grimt, glemmer highfive, "Juhu" eller lignende, trækkes der ned.

Materialer

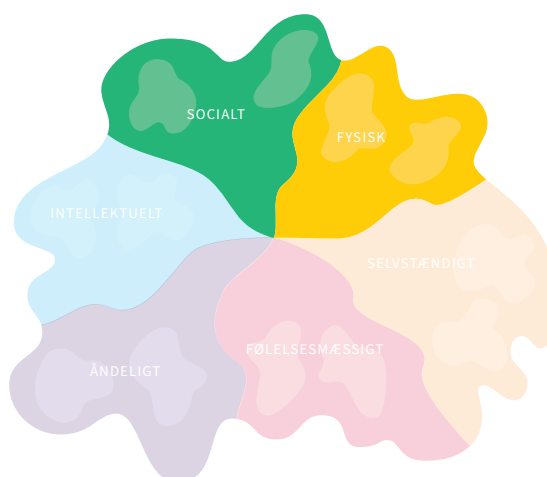
- Store skraldesække

JUHU



Fokusområder

Socialt og Fysisk



Post 2

Vrede

Historie

Vrede hjælper dig med at mærke, når dine grænser bliver overskredet, at forsvare dine grænser, at få øje på uretfærdighed, undgå, at du bliver snydt og sige "stop."

Med vrede skal man være opmærksom på, at vrede kan blive overaktiv, og så er der brug for tid og hjælp fra andre til at finde ro. Alle kan blive vrede, men det kan være på grund af helt forskellige ting.

Opgave

Her skal I hjælpe vreden med at få frustration til at give slip og flyve til vejrs.

Hvordan

1. Tag teposen og fjern klipsen.
2. Hæld indholdet i teposen ud i skraldespanden og smid snoren væk. Du har nu en teposecylinder.
3. Stil din teposecylinder oprejst på din tallerken.
4. Tænd en tændstik og sæt ild til toppen.
5. Du vil nu se, at teposen brænder, og efter noget tid vil en del af teposen stige til vejrs.

Materialer

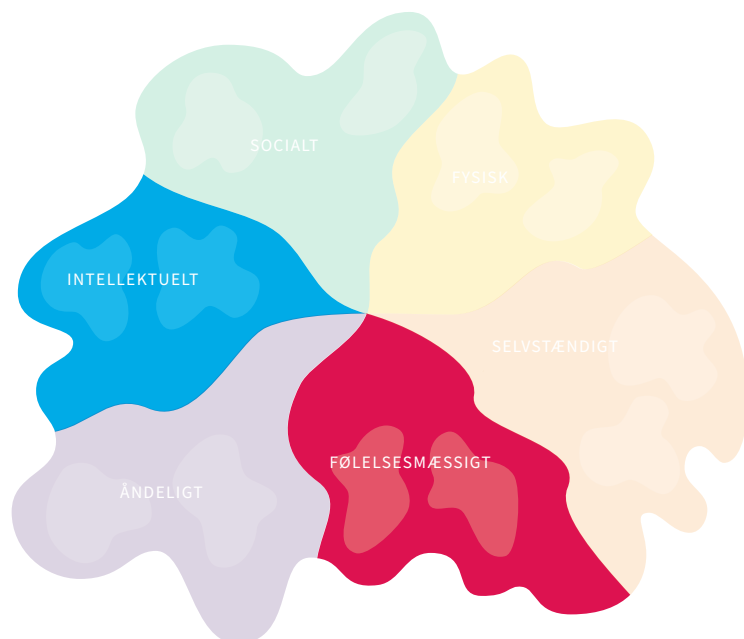
- Teposer
- Sakse
- Tændstikker
- Tallerken
- Madaffaldsposer

Point

Der kan gives op til 10 point. 10 point gives, hvis alle i patruljen får en tepose til at flyve.

Fokusområder

Følelsesmæssigt og Intellektuelt



Post 3

Frygt

Historie

Frygt hjælper dig med at undgå at komme til skade, undgå fare, mærke dine grænser og passe på andre.

Med frygt skal man være opmærksom på, at man godt kan blive rigtig bange, og så kan man have behov for hjælp til at blive beroliget. Alle oplever frygt, men det kan være på baggrund af helt forskellige ting.

Opgave

I filmen "Inderst inde" er der en uhyggelig klovn, Skramle, som elefanten Bing Bong skal reddes fra. Her skal I hjælpe Frygt med at redde elefanten fra klovnen.

Klovnen Skramle

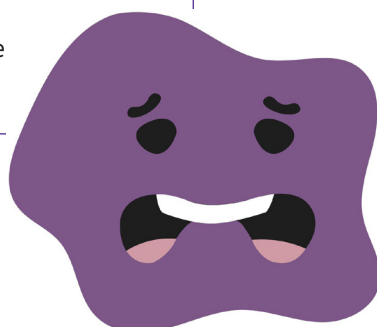
En person klæder sig ud som klovn (eller præsenteres bare som klovn), og børnene skal samarbejde for at redde elefanten (en elefantbamse eller et lamineret billede af en elefant).

Regler

- En leder er klovnen og skal forsøge at "fange" børnene.
- De andre børn kan kun bevæge sig, når klovnen ikke kigger. Når klovnen vender sig om og kigger, skal alle fryse på stedet.
- Hvis nogen bevæger sig, når klovnen kigger, bliver de "fanget" og skal stå stille, indtil en anden befrier dem ved at røre ved dem.
- Posten er løst, når Elefanten er i sikkerhed.

Fokusområder

Fysisk og Intellektue

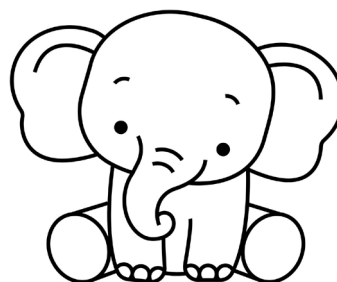


Materialer

- En elefant-bamse eller et lamineret billede af en elefant
- Evt. klovneudklædning

Point

Der gives op til 10 point. Der er 15 minutter til at løse opgaven. Hvis patruljen er 1 minut om at redde Bing Bong gives 10 point. Hvis patruljen er 15 minutter om det eller ikke redder ham, gives 1 point.



1-4 min: 10 point
 5-7 min: 9 point
 8 min: 8 point
 9 min: 7 point
 10 min: 6 point
 11 min: 5 point
 12 min: 4 point
 13 min: 3 point
 14 min: 2 point
 15 min eller ikke reddet: 1 point



Post 4

Afsky

Historie

Afsky hjælper dig med at mærke dine grænser og værdier, lægge mærke til, når noget føles forkert, undgå at spise noget farligt og advare om farlige ting.

Afsky er et tegn på, at kroppen vil af med noget, den synes er ulækkert eller føles forkert for en. Man skal være opmærksom på, at alle føler afsky, men at det kan være over forskellige ting.

Opgave

For at lære Afsky bedre at kende, skal I her igennem en føle-kimsleg, hvor I skal gætte, hvad der er i de forskellige kasser.

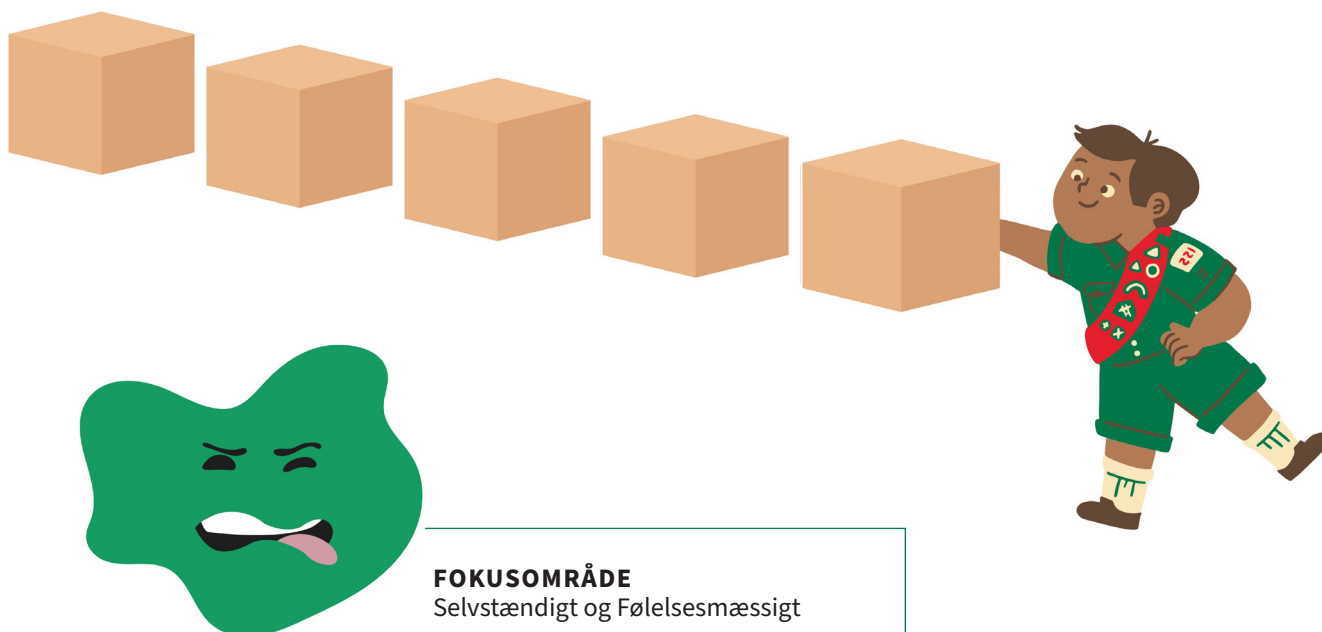
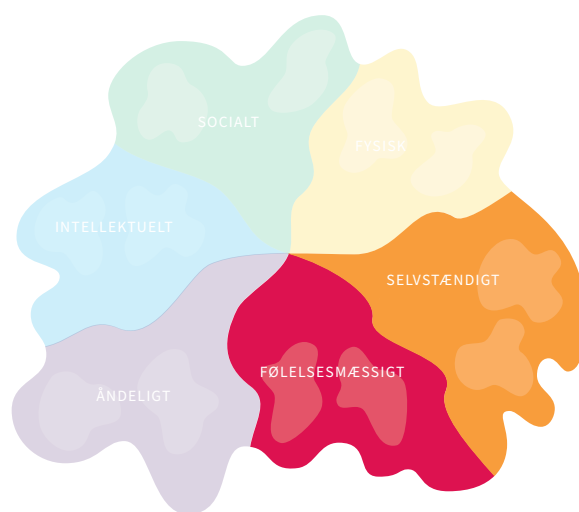
Lav 10 følekasser fyldt med forskellige "ulækre" ting (f.eks. kold spaghetti, gelé, mudder, pels) og lad børnene føle på dem. Når alle, der tør, har mærket, skal de gætte, hvad der er i kassen.

Point

Der gives 1 point for hvert rigtigt gæt. Der kan maksimalt gives 10 point. Hvis man kun laver 5 kasser, skal man give 2 point pr. rigtigt svar.

Materialer

- 10 følekasser
- 10 gange indhold til følekasserne



Post 5

Tristhed

Historie

Tristhed hjælper dig med at sætte tempoet ned, få mulighed for at tænke dig om, mærke dine grænser, vise, at du har grænser og mindes nogen, du savner.

Med tristhed skal man være opmærksom på at være god ved sig selv, når man er trist og lade andre hjælpe sig. Man skal være opmærksom på, at alle kan blive triste, men at det kan være helt forskellige ting, man bliver trist af.

I filmen gør Glæde alt, hvad hun kan for at undgå de triste minder. Men vi bærer alle sammen alle mulige minder med os. Vi kan blive triste, når vi tænker på nogle, som vi savner eller nogle ting, som er afsluttet. Vi bliver ofte triste, fordi der er noget, som betyder noget for os. Og det er slet ikke en dårlig ting, eller noget, vi skal undgå at tænke på. Det kan faktisk være helt rart at tænke på minder, også selvom vi bliver triste. For det minder os om noget, der er vigtigt, og som har formet os til dem, vi er i dag.

Opgave

Her skal alle finde en lille ting, som I kan putte i lommen. Det kan være en sten, en kastanje eller lignende. Mens I finder jeres ting, skal I komme i tanke om et minde. Det kan være noget, der er sket engang, eller nogle bestemte personer, der betyder noget. Når I har fundet en ting og et minde, skal I alle stå i en rundkreds med jeres ting i hånden og tænke på mindet. Nu skal I sige i kor: "Det vil jeg aldrig glemme". Herefter skal I putte jeres ting i lommen, så I har den med jer på turen.

Point

Der er 15 minutter til at løse posten.

Der kan gives op til 10 point.

1-4 point for at være søde mod hinanden og give plads til hinanden.

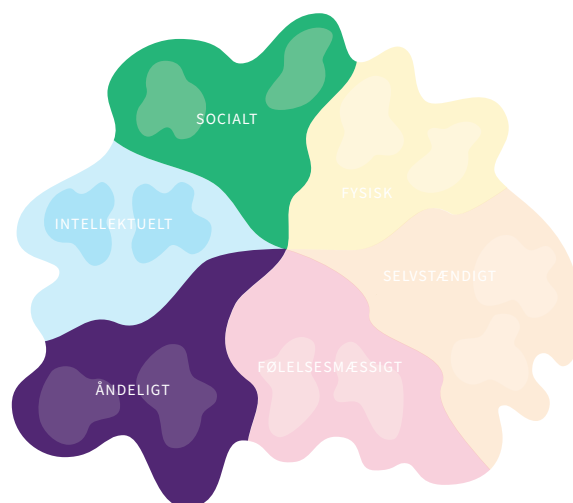
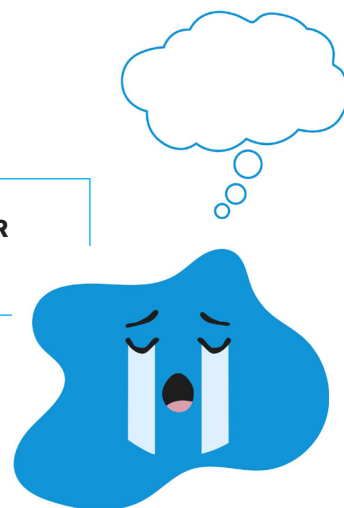
1-3 point for respekt og stilhed om opgaven, så alle får fred til at finde frem til deres minde.

1-3 point for, at alle står sammen i rundkredsen og siger sætningen i kor.

Materialer

- Sørg for, at der er nogle små sten, kastanjer eller lignende i nærheden, som man kan finde. Eller hav en bunke med, som man kan vælge blandt.

FOKUSOMRÅDER
Åndeligt og Socialt



Post 6

Glæde

Historie

Når Glæde styrer, kan du måske mærke, at du smiler, at din krop føles let, at du føler varme, at du får lyst til at bevæge dig, og at det bobler inde i.

Det hjælper at nyde glæden, give plads til glæden, bevæge dig og huske, hvad der gør dig glad.

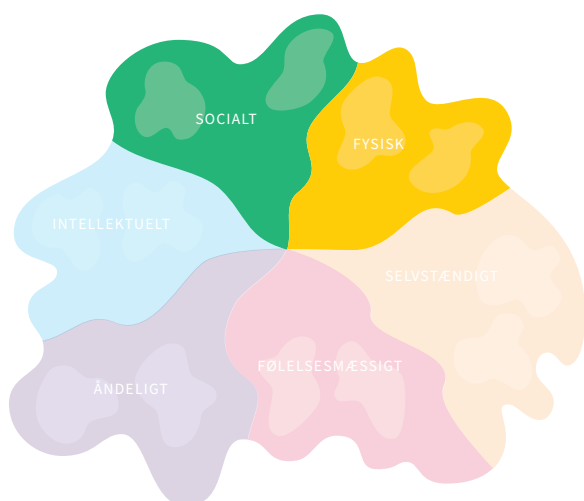
Opgave

Her skal I sammen gå en distance, mens I holder en ballon imellem jer ved at samarbejde - uden at den må røre jorden. Glæden er nemlig let og luftig, og man holder den oppe sammen.

Point

Der gives op til 10 point.

10 point gives, hvis alle kommer igennem distancen uden, ballonen rammer jorden, og hvis alle er glade imens. Der trækkes ned, hvis der tales grimt, eller hvis ballonen falder til jorden.



Materialer

- Balloner



Fokusområde.
Socialt og Fysisk

Post 7

Vrede

Historie

Når vreden styrer, kan man måske mærke at hjertet slår hurtigere, at ens hænder bliver varme, at der er energi i kroppen, at musklerne bliver spændte, og at ens øjne fokuserer.

Det kan være godt at huske at trække vejret, så man bedre kan tænke. Det kan også hjælpe at bevæge sig, at få ro omkring sig, råbe sin vrede ud et godt sted, gå væk fra det, som har gjort en vred og snakke med nogen.

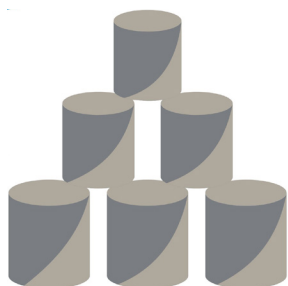
Opgave

Her skal I hjælpe vreden med at trække vejret og vælte dåserne med bolde.

Point

Der gives op til 10 point.

1 point pr. 2 dåser, der væltes.



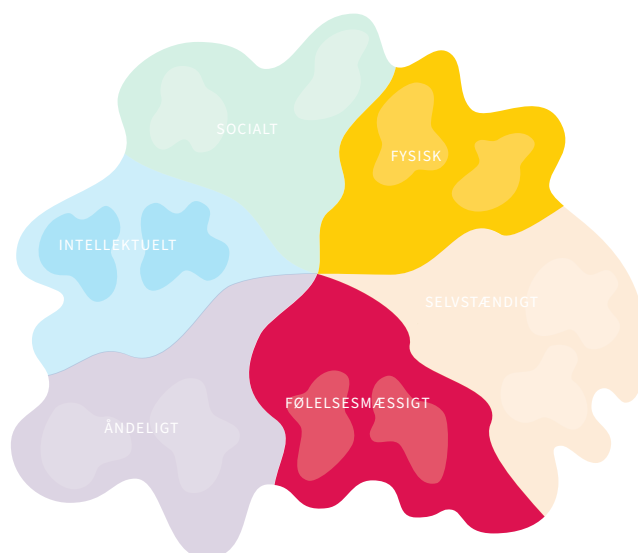
Fokusområder

Følelsesmæssigt og Fysisk



Materialer

- 20 dåser
- 2 tennisbolde



Post 8

Frygt

Historie

Når frygt styrer, kan du måske mærke, at dit hjerte slår hurtigere, at du får kolde hænder, at maven er spændt og trækker sig sammen, at du får kvalme, at du gerne vil løbe væk, eller at du måske får lyst til at gemme dig.

Det hjælper at trække vejret helt ned i maven, være sammen med nogen, bevæge sig, tænke på noget godt, græde eller lære frygten at kende.

Opgave

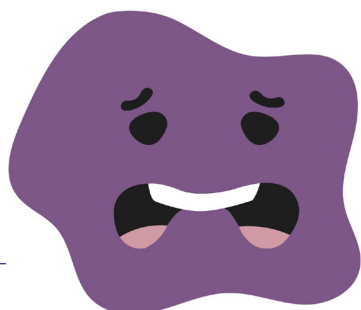
Her skal I udfordre frygten igennem en blindebane. I skal have bind for øjnene og følge rebet rundt.

Point

Banden/familien får som udgangspunkt 10 point, der trækkes fra såfremt nogen fjerner bindet fra øjnene, taler grimt til andre eller lignende.

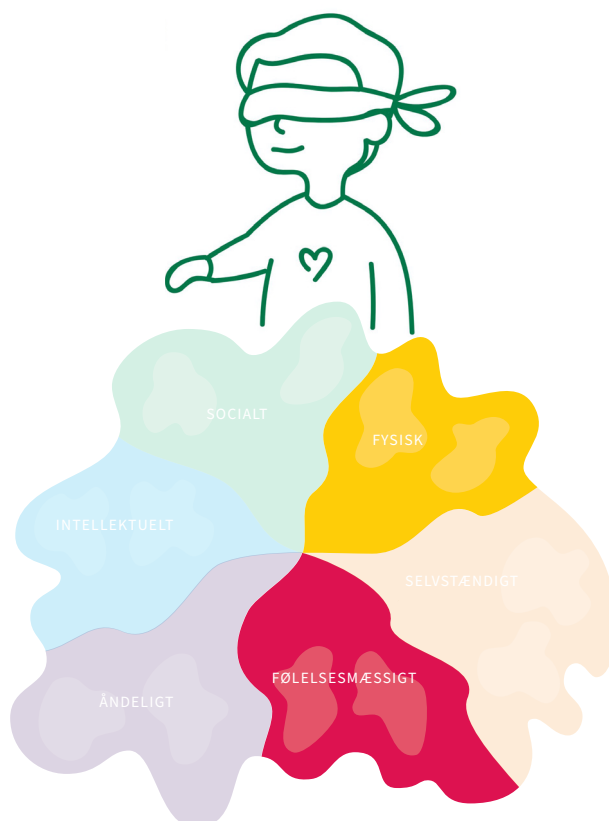
Materialer

- Reb, børnene kan følge rundt på forhindringsbanen.
- Spejdernes egne tørklæder kan bruges til øjnene. Husk evt. ekstra tørklæder.



Fokusområder

Fysisk og Følelsesmæssigt



Post 9

Afsky

Historie

Når afsky styrer, kan du måske mærke, at din krop trækker sig væk, at du får kvalme, at du holder vejret, at du vender hovedet væk, og at du tager dine hænder frem foran dig.

Det hjælper at trække sig væk fra det, der giver afsky og undgå det.

Opgave

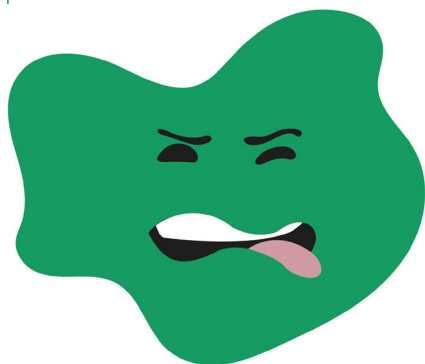
Smage-kimsleg. Find 10 forskellige ting, som børnene kan smage med bind for øjnene. De skal efterfølgende gætte, hvad det er.

Point

Der gives 1 point for hvert rigtigt gæt og dermed max 10 point.

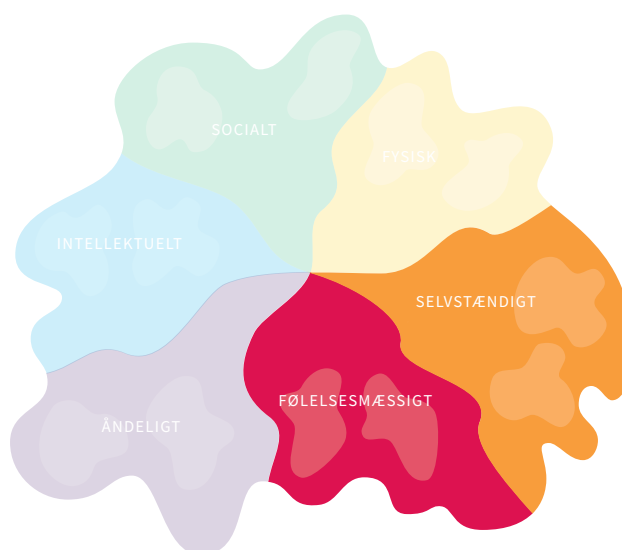
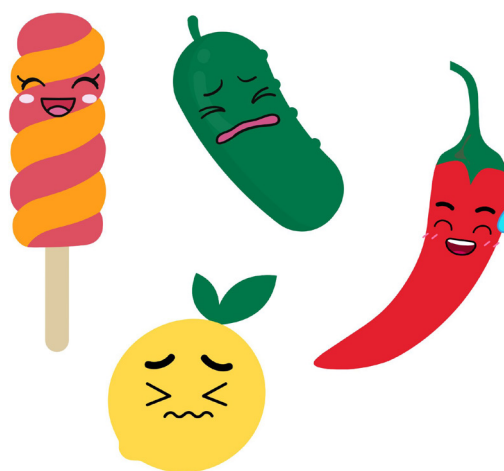
FOKUSOMRÅDE

Selvstændigt og Følelsesmæssigt



Materialer

- 10 forskellige slags mad (f.eks. sødt, surt eller bittert).
- Engangsteskeer til de ting, der ikke kan spises med hænderne.
- Handsker til at give børnene maden i munden.
- Spejdernes egne tørklæder kan bruges til øjnene. Husk evt. ekstra tørklæder.



Post 10 Tristhed



Historie

Når tristheden styrer, kan du måske mærke, at kroppen er tung og falder sammen, at du græder, at du føler varme eller kulde, at du har lyst til at gemme dig, at du føler dig alene, og at du har brug for nogen.

Det hjælper at rette kroppen op, være sammen med andre, at give følelsen lov til at være der, at tegne eller skrive om følelsen og snakke med nogen.

Vi kan blive triste, når vi føler os ensomme. Nogle gange kan vi tænke, at vi er helt alene i verden, og at alle har glemt os. Måske kan det være en trøst, at der er en, som aldrig glemmer os, nemlig Gud.

Der står faktisk sådan her i Bibelen
(Esajas' bog kapitel 49 vers 15-16):

“Kan en mor glemme sit barn?
Selvom alle skulle glemme, så glemmer jeg ikke dig.
Se, jeg har tegnet dig i mine hænder.”

Vi skriver nogle gange de ting, vi skal huske, på vores hænder, og Gud har skrevet og tegnet os alle sammen i sine hænder, for Gud glemmer aldrig os, og vi er aldrig helt alene.

Opgave

Tegn omridset af jeres hænder på det store håndaftryk. I må også gerne skrive andres navne eller tegne andre, som I gerne vil have, at Gud husker på.



FOKUSOMRÅDER

Åndeligt og Intellektuelt

Materialer

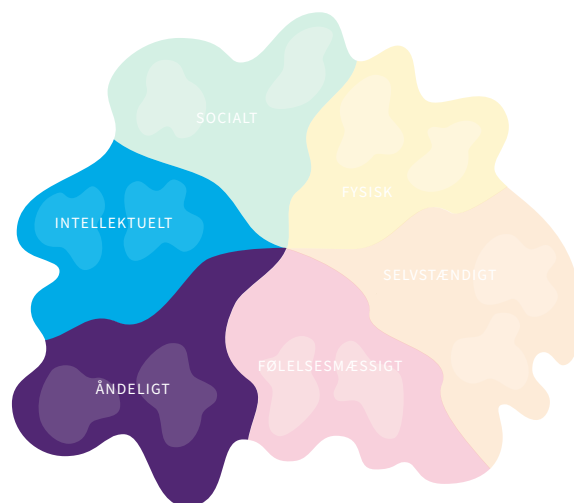
- Tegnegrej
- Et stort stykke papir, hvor der er tegnet omridset af en hånd. Der skal være plads til alle hænder i den store hånd.
- Alternativt, hvis I er på asfalt: Gadekridt (Her tegner postmandskabet en stor hånd på asfalten på forhånd).

Point

Der kan gives op til 10 point.

1-5 point for at der er respekt for opgaven, så alle får mulighed for at få tegnet/skrevet.

1-5 point for samarbejde, hvis alle sørger for at hjælpe hinanden med at få tegnet omridset af sin hånd.



Bilag

Forslag til dagsprogram

Kl. 09.30 – 10.00	Ankomst og indregistrering
Kl. 10.00 – 10.30	Fælles opstart på fællespladsen
Kl. 10.30 – 10.50	Første post
Kl. 11.10 – 11.30	Anden post
Kl. 11.30 – 11.50	Tredje post
Kl. 11.50 – 12.20	Frokost på tredje post
Kl. 12.20 – 12.40	Fjerde post
Kl. 12.40 – 13.00	Femte post
Kl. 13.00 – 13.20	Sjette post
Kl. 13.20 – 13.40	Syvende post
Kl. 13.40 – 14.00	Ottende post
Kl. 14.00 – 14.20	Niende post
Kl. 14.20 – 14.40	Tiende post
	Postansvarlige indleverer point
Kl. 14.40 – 15.10	Kage og saftvand på fællespladsen og kåring af årets vinder.