



FDF
FRIVILLIGT
DRENG- OG PIGE-
FORBUND

Seniorkursus Vork Efteråret 2019

Det gode liv

Instruktører:

Signe Randorff Larsen, signerandorff@hotmail.com

Mette Østergaard, mette@fdk9.dk

Anders Jørgensen, andejo@outlook.com

Resume af gruppen

I det gode liv har vi udforsket forskellige måder at gå til livet og tilværelsen på. Vi har været igennem det dokumenterede liv, det sunde liv, det enestående liv, det bæredygtige liv, det simple liv, det religiøse liv og det målrettede liv. Alt sammen har været i forsøget på at finde ind til, hvad der egentlig betyder noget for os som mennesker - hvad er vigtigt for os, når vi lever vores daglige liv sammen med andre mennesker - eller når vi er os selv.

Vi håber, at gruppen har gjort en lille smule klogere på, hvad der egentlig betyder noget for jer, og at Kim har fået en god plads hjemme hos jer, så I altid kan tage et kig på "hen" og finde tilbage til vores gruppe og til de tanker, som I gjorde jer i efteråret 2019.

Vi har lavet en kompendium til jer med nogle af de aktiviteter, som I prøvede på kurset. Vi håber, at I måske kan tage noget af det i brug i jeres egne kredse eller i landsdelen. Endnu engang vil vi gerne sige et stort TAK for et skønt kursus i jeres selskab, det har været en fornøjelse, og vi ser frem til at støde på jer igen enten på Vork eller et andet sted i FDF-land.

Mange livsglade hilsner fra jeres instruktører
Anders, Mette og Signe

**FDF**5 FRIVILLIGT
DRENG- OG PIGE-
FORBUND

Indholdsfortegnelse

Det dokumenterede liv	5
Det sunde liv	5
Det enestående liv	5
Det bæredygtige liv	6
Det simple liv	6
Det religiøse liv	6
Det målrettede liv	6
Det nye liv	6
Form:	7
Beskrivelse:	7
Poster:	7
Instagram tegn og gæt:	7
Byg lego med snapchat	8
Det bæredygtige liv: Klimaquiz	9
Form	9
Det er søndag, og du står nede i supermarkedet.	9
Hvad gør du?	9
en tredjedel af al verdens mad bliver smidt ud? Det er CO ₂ lige lukt i skraldespanden. Samtidig er der over 800 millioner mennesker, der sulter – og på grund af tørke og klimaforandringer bliver de flere og flere.	9
Det er mandag morgen, og det regner.	10
Hvordan kommer du på arbejde, i skole eller på tur?	10
transportsektoren står for cirka en fjerdedel af Danmarks samlede CO ₂ -udledning? Med eksempelvis en delebilsordning, især med elbiler, kan du dele udslippet mellem flere mennesker. En dansk elbil udleder gennemsnitligt under halvt så meget CO ₂ pr. km som en gennemsnitlig ny fossilbil.	10
Der er udsalg og masser af næsten gratis tøj i butikkerne.	10
Hvad gør du?	10
produktionen af tøj er ansvarlig for 6,7 % af verdens samlede CO ₂ -udledning. Det svarer til hele Indiens samlede CO ₂ -udledning. Det kræver 2.700 liter vand at producere én T-shirt i bomuld, hvilket er nok vand til at dække et menneskes vandbehov i 2,5 år. I Danmark køber vi i gennemsnit 13,2 kilo tøj	



FDF
FRIVILLIGT
DRENG- OG PIGE-
FORBUND

om året. Ved at købe 'nyt' tøj i en af Folkekirken Nødhjælps 118 genbrugsbutikker kan du mindske CO ₂ -udledningen.	11
Du skal have middagsgæster og ved, at de holder af vand med bobler.	11
Hvad gør du?	11
Vidste du, at...	11
flaskevand belaster klimaet 900 gange mere end postevand? Der bliver nemlig brugt store mængder CO ₂ på at producere flasker, tappe kilder og transportere vand og flasker rundt. Det er med til at skabe tørke, som gør, at verdens fattigste tørster.	11
Du er i gang med at lægge rejseplaner for 2019.	11
Hvor skal du hen?	11
Vidste du, at...	12
en flyrejse til Thailand (t/r) koster det samme på CO ₂ -regnskabet som at køre 33.000 kilometer i bil eller spise 89 kg oksekød? Hvis du ikke kan undgå at flyve, kan du klimakompensere ved at plante træer gennem en organisation. Prøv at undgå mellemlandinger, hvis du vil begrænse dit CO ₂ -aftryk, for flyet sviner mest, når det letter og lander.	12
Det er fredag aften, og der skal hygges i hele hytten.	12
Hvad er planerne?	12
Vidste du, at...	12
internettrafik – og især streaming på fx Netflix, HBO og YouTube – udleder næsten lige så meget CO ₂ som hele verdens flytrafik? Det handler ikke så meget om den strøm, du selv bruger, når du streamer. Det handler mere om al den data, der skal sendes fra fjerntliggende datacentre og hjem i dagligstuen. Når du streamer en film i HD-kvalitet i en time, svarer det til at koge otte liter vand i din elkoger.	12
Du har holdt stor middag og skal rydde op.	13
Hvad gør du med resterne?	13
Vidste du, at...	13
en gennemsnitlig dansk familie med to voksne og to børn smider mad ud for 7.200 kr. om året? Vi danskere har dog heldigvis i løbet af de seneste seks år beskåret vores madspild med otte procent. Kampen er blandt andet blevet taget i Folkekirken Nødhjælps Wefood-butikker, hvor du kan købe varer, som ellers ville blive smidt ud. Her blev der i 2018 reddet 173,3 tons mad fra skraldespanden.	13
Form	14
Tid	14

14 **FDF**FRIVILLIGT
DRENGE- OG PIGE-
FORBUND**Beskrivelse**

Herunder følger en ultra kort beskrivelse af vigtige ting, for postens afvikling. Efterfølgende er der færdige postbeskrivelse, som kan udprintes og afleveres til deltagerne.

Post 1 - Bygge tårn

Post 2 - Knob

Post 3 - Smagsdommer

Post 4 - Boldøje

Post 5

Post 6 - Kimsleg

Herunder følger postbeskrivelser, der kan printes ud og vises til deltagerne. Dert er deres eget ansvar, at hele gruppen forstår posten.

Post 1 - bygge tårn

Post 2 - Knob

Post 3 - Smagsdommer

Post 4 - Boldøje

Post 5 - Lugtepost

Post 6 - Kimsleg

Form**Tid****Beskrivelse**

15

15

15

15

15

15

16

16

17

17

17

17

18

18

19

19

19

**FDF**FRIVILLIGT
DRENG- OG PIGE-
FORBUND

Beskrivelse af hvert liv

Overordnet valgte vi tidligt i arbejdet med gruppen, at deltagerne skulle prøve forskellige tilgange til livet af. Dette fordi vi gennem livet præsenteres for et hav af måde at leve på, og vi synes det er meget spændende at lege med de forskellige tilgange. Vi valgte tilgange hvor vi håbede deltagerne ved kursust slutning kunne udvælge delelementer de kunne tænke sig at tage med hjem. Derfor valgte vi eksempelvis ikke tilgange som 'det ligegyldige liv'.

Det dokumenterede liv

Vi valgte denne livsstil da medier og det at billede vi efterlader på internettet, ofte viser en halv sandhed, men kan blive det første vi vurderes ud fra. Derfor valgte vi også at ligge livsstilen som den første. Det at spise sammen og være sammen uden at tale sammen afspejler ofte en tur i den offentlige transport, mens tjek in og FOMO løbene havde rod i at hvis disse er alt afgørelse for en, er de med til at bestemme hvor man går hen, og hvad man bruger sin tid på.

Det sunde liv

Tilgangen kom af, at sundhed mange steder er i fokus, vi ville gerne præsentere hvordan sundhed kan være et fokus på forskellige måder, og dermed et valg man kan til og fravælge på flere måder. De skulle udfordres fysisk gennem crossfit, på vejrtrækning og fokus gennem yoga, mærke og være til stede ved saunagus, og pleje den gennem massage. Dertil fandt vi det næsten oplagt at vælge madlavning som også passede til rammen.

Det enestående liv

Vi ønskede at deltagerne fik prøvet kræfter med at være sig selv. Fordybelse og tid med sig selv kan være et helle for nogen i en travl hverdag. For andre bliver det en komplet livsstil hvor man afskærer sig fra det omkringliggende samfund. Vi valgte at deltagerne skulle opleve denne 'alene i vork bakker' følelse efter fællesdagen hvor de havde været sammen med mange hele dagen. Således kunne vi på kort tid give deltagerne en kontrastfyldt og dermed måske stærkere følelse af at være alene.

**FDF**FRIVILLIGT
DRENG- OG PIGE-
FORBUND

Det bæredygtige liv

Tilgangen til dette liv ønskede vi blev præsenteret ved valg og synliggørelse af, at selvom der kan tales store planer op på topmøder, er rigtig mange valg ved os borgere i hverdagen. Vi vælger hvor vi køber tøj, og dermed hvilken producent vi støtter. Vi vælger hvilket mad vi handler og hvordan vores hjem skal bygges. Derfor skulle deltagerne træffe valg, og opleve at deres valg påvirkede dem alle.

Det simple liv

Ah det simple liv. Bare det at sige det, gør at skuldrene falder ned på plads. Der er travlt og alting kan stresse, men hvis vi fjerner al larmen omkring, kan vi så få mere ro til det der tæller. Dette var overvejelserne bag det simple liv, det og et gammelt ordsporg der hedder, at "hvis du ejer mere end 7 ting, ejer tingene dig". Så deltagerne skulle overveje hvad der var vigtigt, og hvorfor, og så slippe al det der ikke var brug for at eje. Have fokus på nuet og finde løsninger med det man har foran sig. Hvilke sanser har vi, hvordan bruger vi dem, kan vi helt glemme at bruge nogle fordi vi har så mange. Disse ting ville vi gerne afprøve med deltagerne.

Det religiøse liv

Der er religion mange steder, og nogle gange medfølger rammerne traditioner og regler som fastholdes, nogle gange uden man faktisk helt har styr på hvorfor. Men faste rammer og gentagelser - ritualer - kan give tryghed og meget menneskeligt at slappe af i. Man kan nogle gange stå helt fast, andre gange lade sig føre af strømmer af hvad andre gør. Vi legede derfor med rammer og regler hvor deltagerne kunne tillæg dette den mening de ville. Derudover stæbte vi alle mod det samme og fulgte flokken uden måske at vide helt hvorfor.

Det målrettede liv

Som et målrettet menneske går du efter noget bestemt. Du har valgt det ud der er vigtigt, og det er ikke altid nemt med så mange valg vi stilles overfor. Men her skulle deltagerne forsøge at tænke på sig selv og ved de valg og spørgsmål de blev stillet, forholde sig til hvad de ville. Ikke gruppen, men kun dem selv. Dette på et tidspunkt hvor de ellers gennem hele gruppernes døgn, var blevet sammentømret som gruppe.

Det nye liv

I det nye liv, skulle deltagerne opleve at reflektere over de forskellige prvede livsstile tage stilling til hvad de ville tage med hjem. Hvilke elementer de hver især ville huske og måske gøre mere af, eller hvad de ville tage mere afstand til fremadrettet. Altså en bevidstliggørelse af de tilgange deltager havde været igennem, så de havde bedre mulighed for at finde deres egen tilgang.



FDF
FRIVILLIGT
DRENG- OG PIGE-
FORBUND

Det dokumenterede liv: Instagram og Facebook

Form:

Løb

Beskrivelse:

Deltagerne skal løse en række opgaver, med de sociale medier som kommunikationsmiddel.

Poster:

Instagram tegn og gæt:

Regler:

Alle deltagere logger ind på instagram (hvis man er i besiddelse af denne app). De sidder lidt fra hinanden og får udlveret papir, skriveredskab og en seddel, med en beskrivelse af det de skal tegne. Deltagerne er delt ind i hold, men holdet sidder ikke sammen. Når alle er klar, lægger første deltager et billede op på instagram af sin tegning. Deltageren må skrive alle de hashtags han eller hun vil, for at hjælpe med forståelsen. Når billedet er lagt op, gælder det om først at skrive det rigtige svar, i kommentarfeltet. Der gives et point for hvert rigtigt svar, og det hold med flest point til slut, vinder.

Kommentar:

Legen kan varieres ved, at alle deltagere downloader en tegne app, så alle tegninger laves på telefonen. Dette kræver dog lidt bedre netværk, end seniorkursus Vork kan tilbyde.

Materialer:

- 1 kuglepen pr deltager
- Papir til at tegne på
- 1 seddel med et ord der skal tegnes
- 1 telefon med instagram pr deltager.



FDF
FRIVILLIGT
DRENG- OG PIGE-
FORBUND

Byg lego med snapchat

Regler:

Deltagerne deles i hold. Hvert hold får udleveret to legoplader og et antal klodser. Holdet deles i to og placeres tilpas langt fra hinanden.

Den ene del af holdet placeres i nærheden af en færdig legofigur. Denne færdige legofigur er masterfiguren, som alle andre figurer skal ligne, når legen er færdig. Den del af holdet, der sidder ved masterfiguren, skal nu samle en figur på præcis samme måde, som masterfiguren. Derudover skal de sikre, at resten af holdet, der sidder et andet sted, for samlet en figur præcis magen til.

Den eneste kommunikation, der må ske mellem de to dele af holdet, skal ske via snapchat.

Billederne skal være tidsbegrænsede, så de forsvinder efter 10 sekunder.

Et billede må ikke vises igen, men man må gerne bede holdet om at tage et nyt billede af det samme.

Man må gerne skrive tekst på billederne, men man må ikke benytte chatfunktionen. Det er tilladt at bruge video, men der må ikke være gentagelses funktion. Altså skal videoen forsvinde, når den har været vist én gang.

Man må ikke tage billeder eller videoer af masterfiguren.

Når holdet er færdigt meldes det til instruktøren. Denne går ned og kontrollerer figuren med masterfiguren. Er figuren forkert, leveres den tilbage til holdet, der så må rette figuren til.

Det hold, der først har en færdig figur, vinder.

Materialer:

- Min. 2 mobiler med snapchat pr hold
- Legoklodser



FDF
FRIVILLIGT
DRENG- OG PIGE-
FORBUND

Det bæredygtige liv: Klimaquiz

Form

Quiz

Tid

1 time

Beskrivelse

For at finde ud af hvor store et CO₂-aftryk hver deltager har skal de gennemføre en quiz, som gøre os klogere på, hvad ens handlinger egentlig kan medføre. Deltagerne sidder selv og svare på quizzen, så ærligt som muligt. Derefter gennemgår vi spørgsmålene og efter hvert spørgsmål gives en lille fact om det givende tema.

Quiz

Spørgsmål 1/7

Det er søndag, og du står nede i supermarkedet.

Hvad gør du?

1. Jeg køber bare lidt ind til i dag og i morgen. Der er ingen grund til at proppe køleskabet.
2. Jeg handler hellere for meget end for lidt, da jeg ikke har tid til at handle i løbet af ugen. Jeg ender dog ofte med at smide noget af det ud.
3. Jeg ta'r på tilbudsjagt og køber hellere billigt oksekød end en dyr øko-kylling.
4. Jeg kan bikse noget sammen af det, jeg har derhjemme, og supplere med et par varer, som er tæt på holdbarhedsdatoen.
5. Jeg har lagt madplan og handler stort ind, men kun det som jeg skal bruge.

Vidste du, at...

en tredjedel af al verdens mad bliver smidt ud? Det er CO₂ lige lukt i skraldespanden. Samtidig er der over 800 millioner mennesker, der sulter – og på grund af tørke og klimaforandringer bliver de flere og flere.



FDF
FRIVILLIGT
DRENG- OG PIGE-
FORBUND

Kilde: EU og FN

Spørgsmål 2/7

Det er mandag morgen, og det regner.

Hvordan kommer du på arbejde, i skole eller på tur?

1. Jeg hopper op på cyklen alligevel. Det er kun dejligt at blive frisket lidt op.
2. Jeg finder paraplyen frem og tager bus og/eller tog. Hvem gider at have våde sko?
3. Jeg tager bilen, for jeg har ikke andre muligheder, hvor jeg bor. Der er plads til fem, men jeg kører oftest alene.
4. Jeg tager undtagelsesvist bilen. Den er heldigvis en elbil, delebil eller også bare en bil, der kører langt på literen.

Vidste du, at...

transportsektoren står for cirka en fjerdedel af Danmarks samlede CO₂-udledning?

Med eksempelvis en delebilsordning, især med elbiler, kan du dele udslippet mellem flere mennesker. En dansk elbil udleder gennemsnitligt under halvt så meget CO₂ pr. km som en gennemsnitlig ny fossilbil.

Kilde: Concito, Klimarådet

Spørgsmål 3/7

Der er udsalg og masser af *næsten gratis* tøj i butikkerne.

Hvad gør du?

1. Jeg går måske på udsalg, men køber altid kun det, jeg mangler – og intet mere.
2. Jeg mangler da altid et eller andet og bliver inspireret, når jeg er på udsalg.
3. Jeg dropper udsalgsræset og går i stedet i en genbrugsbutik, hvis jeg mangler noget.
4. Jeg elsker nyt tøj og går på udsalg både sommer og vinter. Jeg tænker mere på mode og stil end behov og klima.



FDF
FRIVILLIGT
DRENGE- OG PIGE-
FORBUND

Vidste du, at...

produktionen af tøj er ansvarlig for 6,7 % af verdens samlede CO₂-udledning. Det svarer til hele Indiens samlede CO₂-udledning. Det kræver 2.700 liter vand at producere én T-shirt i bomuld, hvilket er nok vand til at dække et menneskes vandbehov i 2,5 år. I Danmark køber vi i gennemsnit 13,2 kilo tøj om året. Ved at købe 'nyt' tøj i en af Folkekirken Nødhjælps 118 genbrugsbutikker kan du mindske CO₂-udledningen.

Kilde: Quantis & ClimateWorks Foundation, European Commission, World Resource Institute, Miljøstyrelsen.

Spørgsmål 4/7

Du skal have middagsgæster og ved, at de holder af vand med bobler.

Hvad gør du?

1. Jeg skyder lidt brus i en vandflaske med min sodavandsmaskine.
2. Jeg byder på helt almindeligt postevand fra vandhanen og pifter det op med en skive citron.
3. Jeg serverer lækkert importeret vand med brus i smukke flasker.
4. Jeg køber dansk vand med brus i halvanden liters plastikflasker - men kun fordi det er fest.

Vidste du, at...

flaskevand belaster klimaet 900 gange mere end postevand? Der bliver nemlig brugt store mængder CO₂ på at producere flasker, tappe kilder og transportere vand og flasker rundt. Det er med til at skabe tørke, som gør, at verdens fattigste tørster.

Spørgsmål 5/7

Du er i gang med at lægge rejseplaner for 2019.

Hvor skal du hen?



FDF
FRIVILLIGT
DRENGE- OG PIGE-
FORBUND

1. Jeg skal på minimum én oversøisk flytur, og måske en smuttur til en europæisk storby.
2. Jeg tager et par flyture i Europa.
3. Jeg dropper flyturene, og tager tog eller bil rundt i Europa.
4. Jeg dropper flyturene, og rejser kun i Danmark i år. Måske på cykel.

Vidste du, at...

en flyrejse til Thailand (t/r) koster det samme på CO₂-regnskabet som at køre 33.000 kilometer i bil eller spise 89 kg oksekød? Hvis du ikke kan undgå at flyve, kan du klimakompensere ved at plante træer gennem en organisation. Prøv at undgå mellemlandinger, hvis du vil begrænse dit CO₂-aftryk, for flyet sviner mest, når det letter og lander.

Kilde: Concito

Spørgsmål 6/7

Det er fredag aften, og der skal hygges i hele hytten.

Hvad er planerne?

1. Vi ser ikke så meget fjernsyn, men vi spiller spil og hygger eller læser en bog sammen.
2. Fem afsnit af yndlingsserien på laptoppen er ultimativ fredagshygge! Måske med lidt musik i baggrunden.
3. Der er godt gang i streameriet. Først en HBO-serie og så film på Netflix. Imens spiller børnene PlayStation og ser YouTube. Vi tjekker alle sammen lidt sociale medier undervejs.
4. Vi samles i sofaen og ser fredagsfilm sammen - og slukker for alle andre skærme.

Vidste du, at...

internettrafik – og især streaming på fx Netflix, HBO og YouTube – udleder næsten lige så meget CO₂ som hele verdens flytrafik? Det handler ikke så meget om den strøm, du selv bruger, når du streamer. Det handler mere om al den data, der skal sendes fra fjerntliggende datacentre og hjem i dagligstuen. Når du streamer en film i HD-kvalitet i en time, svarer det til at koge otte liter vand i din elkoger.

Kilde: DTU & Dansk Energi (Politiken)



FDF
FRIVILLIGT
DRENG- OG PIGE-
FORBUND

Spørgsmål 7/7

Du har holdt stor middag og skal rydde op.

Hvad gør du med resterne?

1. Jeg smider hele molevitten i skraldespanden. Det er ærgerligt, men jeg ved, jeg ikke får det spist.
2. Jeg fordeler resterne ud blandt gæsterne og sørger for selv at få spist det, der bliver tilovers.
3. Jeg stiller det i køleskabet, og så spiser vi det, vi kan, de næste dage.
4. Jeg smider det i fryseren og håber, at jeg ikke glemmer alt om det.

Vidste du, at...

en gennemsnitlig dansk familie med to voksne og to børn smider mad ud for 7.200 kr. om året? Vi danskere har dog heldigvis i løbet af de seneste seks år beskåret vores madspild med otte procent. Kampen er blandt andet blevet taget i Folkekirkens Nødhjælps Wefood-butikker, hvor du kan købe varer, som ellers ville blive smidt ud. Her blev der i 2018 reddet 173,3 tons mad fra skraldespanden.

Kilde: Miljø- og Fødevarestyrelsen, Landbrug & Fødevarer



FDF
FRIVILLIGT
DRENG- OG PIGE-
FORBUND

Det simple liv: Sanseløb - uden sanser

Form

Løb (posten er her dimensioneret til 10 deltagere)

Tid

20.00 - 21.30

Beskrivelse

Gruppen har alt for mange sanser. Hver person må udvælge to sanser, som han/hun vil beholde. Man skriver det ned på en seddel, så de andre på holdet ikke ved, hvilke sans man vil beholde. Når alle i gruppen har noteret ned, udleveres de 6 opgaver en efter en. Post 2 må ikke udleveres før post 1 er løst, eller gruppen har givet op, og så fremdeles

Der gives 1 time, til at løse de 6 opgaver.

Sanserne elimineres på følgende måde:

- Synssans: Mørkebriller/bind for øjnene
- Høresans: Der isættes earplugs der er koblet til en telefon/MP3 afspiller med konstant white noise (kan findes via youtube). Der monteres høreværn ud over headsættet.
- Følesans: Der monteres arbejdshandsker og fingrene tapes sammen, så hånden kun meget svært kan benyttes.
- Lugtesans: Der monteres vat i hvert næsebor dyppet i en kraftigt lugtende væske (mundskyllevand, pebermynte, tigerbalsam, etc.). Dette bør først gøres umiddelbart inden lugteposten, da det er ganske ubehageligt.
- Smagssans: Personen skal umiddelbart inden smagsposten gurgle i mundskyllevand i minimum 1 minut.



FDF
FRIVILLIGT
DRENG- OG PIGE-
FORBUND

Herunder følger en ultra kort beskrivelse af vigtige ting, for postens afvikling. Efterfølgende er der færdige postbeskrivelse, som kan udprintes og afleveres til deltagerne.

Post 1 - Bygge tårn

Holdet får udleveret 2 elastikker, med fire snore i hver. Ved hjælp af elastikkerne, skal holdet nu bygge et tårn af klodserne, der er mindst 4 klodser højt.

Post 2 - Knob

Holdet skal identificerer 10 knob og binde dem. Der skal minimum være 7 rigtige, for at gennemfører posten.

Post 3 - Smagsdommer

Gruppen skal identificerer følgende smage:

- Kaffe
- Cola
- Vand
- Banan eller æble
- Leverpostej
- Mælk
- Kanel
- Citronsaft
- Sukkervand
- Saltvand

Hver deltager tages frem seperat, og må ikke kigge på smagsstoffet, men må alene smage på det.

Post 4 - Boldøje

Holdet skal få en tennisbold transporteret gennem en bane/over en distance. De må ikke gå med bolden, og når en deltager har rørt bolden må han/hun ikke røre bolden igen, før hele holdet har rørt den.

Post 5

Lugtestoffer til posten:

- Kaffe
- Cola
- Kanel
- Peber



FDF
FRIVILLIGT
DRENG- OG PIGE-
FORBUND

- Banan
- Lakrids
- Sprit
- Soya
- Peber
- Mentol/pebermynte

Post 6 - Kimsleg

Der anlægges en klassisk kimsleg med 20 ting som holdet skal huske. Holdet må kigge på tingene i 90 sekunder og herefter må hver person kun sige 2 ting (skal naturligvis justeres efter antallet af deltagere, så der er mulighed for sige alle tingene).

Materialer

- 10 øjenbind/mørkebriller
- 10 Høreværn + ørepropper/headset
- Vat til næse
- 10 par bålhandsker
- 1 rulle gaffa tape
- Stærke pebermyntepastiller
- 10 klodser (mindst)
- 2 Snormonterede elastikker med tapemarkering
- 10 reb med 10 forskellige knob
- 1 reb uden knob
- 10 klemmer til næsen
- Smagsstoffer
- Mundskyl
- Vat
- Pebermynteolie/noget andet der lugter kraftigt
- Kegler
- Tennisbold
- Lugtstoffer
- Klæde til Kimsleg

Herunder følger postbeskrivelser, der kan printes ud og vises til deltagerne. Dert er deres eget ansvar, at hele gruppen forstår posten.



FDF
FRIVILLIGT
DRENG- OG PIGE-
FORBUND

Post 1 - bygge tårn

Ved hjælp af de udleverede elastikker, skal gruppen bygge et tårn af de angivne klodser, der er min så højt, som 4 klodser stående på hjørnet ovenpå hinanden.

Klodserne må kun røres med de udleverede elastikker.
Elastikkerne må kun betjenes via de påmonterede snore, og må ikke berøres inden for det tapemarkerede område.

Hvis en klods vælter og behøves at rejses op, må dette gøres af en af de gruppemedlemmer, der ikke holder i en snor.

Post 2 - Knob

Gruppen skal identificere 10 forskellige knob og binde dem.
Når gruppen har 7 rigtige knob bundet, er opgaven gennemført.

Post 3 - Smagsdommer

Der er 10 smage som gruppen skal identificere. Hver deltager må smage på 1 ting.
Hvis man har fravalgt sin smagssans, skal man gurgle mundskyllevand lige indtil man skal løse opgaven.
Det kræver 7 rigtige, at få godkendt opgaven.

Post 4 - Boldøje

Gruppen skal have en bold gennem den markerede bane. Bolden må ikke røre jorden på noget tidspunkt.
Når en deltager rører bolden, skal denne stå stille.
Bolden skal altså afleveres eller kastes mellem deltagerne, for at kunne komme frem gennem banen. Når en deltager har rørt bolden, skal alle andre deltagere i gruppen røre bolden, før den igen må røres af den samme deltager.
Rammer bolden jorden skal bolden tilbage til det udgangspunkt, den kom fra, før den rørte jorden. Det er kun personen som sidst kastede/forsøgte at aflevere bolden, som må samle den op og tage den med tilbage til udgangspunktet.



FDF

FRIVILLIGT
DRENGE- OG PIGE-
FORBUND

Post 5 - Lugtepost

Deltagerne skal en efter en lugte til et stof. Der er 10 forskellige lugte og holdet skal have 7 rigtige, før opgaven kan godkendes. En deltager må først lugte til en ny lugt, når alle på holdet har været fremme og lugte.

De som har fravalgt lugtesansen, skal have de 2 udleverede stykker vat i næsen, når opgaven løses.

Post 6 - Kimsleg

Der er 20 ting under klædet. Holdet har 90 sekunder til at kigge på tingene før de dækkes til igen. Holdet skal nu huske flest mulige ting. Hver person må kun nævne 2 ting.

Holdet skal have minimum 16 rigtige for at gennemføre posten



FDF
FRIVILLIGT
DRENG- OG PIGE-
FORBUND

Det målrettede liv: Klistermærkeløb

Form

Leg

Tid

1 time

Beskrivelse

Der hænges xx poser/plastiklommer med forskellige klistermærker op, inden for det område legen skal afholdes på. I hver pose/plastiklomme, skal der være et klistermærke for hvert hold. Klistermærkerne i den enkelte pose/plastiklomme skal være ens, men de skal være forskellige fra klistermærkerne i de andre poser.

Hver pose markeres på et kort, som senere udleveres til deltagerne.

Gruppen inddeles i hold så deltagerne er sammen 2 og 2 (alternativt 3 og 3, hvis dette bedre går op).

Personerne på holdet lækkes nu sammen ved hænderne, så en hånd er lænket til makkeren og en hånd er fri. Hvis holdet består af 3 personer, vil personen i midten have begge sine hænder lænket til en holdkammerat. Det anbefales at der bruges reb og ikke kabelstrips, da dette skærer i huden og er forbundet med ganske stort ubehag.

Når alle hold er lænkede udpeges der 1 eller to hold fangere. De øvrige hold (altså de der ikke er fangere), får udleverede kort hvorpå de ophængte poser/plastiklommer med klistermærker er markeret.

Disse hold skal nu løbe ud og så hurtigt som muligt finde de markerede poser med klistermærker. Når et hold finder en pose, skal de tage ét klistermærke fra posen og sætte på deres kort over markeringen af den post de har fundet klistermærket ved. Når de har fundet alle klistermærker returnerer de til startstedet, hvor kortet kontrolleres.

Det/de hold der ikke har fået udleveret kort, altså fangerne, løber efter de andre hold. Hvis de fanger et andet hold, skal dette udlevere sit kort, og fangerne kan nu fortsætte jagten på de klistermærker der mangler. Holder der har mistet sit kort tæller til 30 og er herefter fangere.

Legen vindes af det hold, der først kan afleverer et kort, hvor alle klistermærker er påsat.



FDF
FRIVILLIGT
DRENG- OG PIGE-
FORBUND

Det målrettede liv: Vandpistolkrig

Form

Leg

Tid

45 min - 1 time (alt efter hvor mange runder, man tager)

Beskrivelse

- Deltagerne bliver iført en malerdragt
- Hvert område repræsenterer en ting i livet, som man gerne vil lykkedes med:
 - Arme: Karriere - rød
 - Bryst: Kærlighed - blå
 - Ryg: Kammeratskab - sort
 - Ben: Krop - grøn
- Det gælder om at få udryddet de andre deltagerne i jagten på forfremmelse.
- Spillet foregår i et afmærket område, og på området er der fire stationer, hvor der er en spand med en farvet væske
- Derudover er der også skilte rundt i områder, der fortæller hvilke farve der skal placeres på de forskellige områder. Der er to forskellige slags skilte:
 - Et skilt fortæller hvilken legemsdel passer til hvilket "k" (kammeratskab, krop, karriere, krop)
 - Et skilt fortæller hvilket "k", der passer til hvilken farve
- Fra starten af legen får deltagerne ikke noget viden om, hvad der skal rammes hvor, men blot at de skal søge efter viden på området for at kunne bekæmpe hinanden.
- Deltagerne må ikke skyde med den samme farve hver gang - og skal skifte sprøjte for at tage en ny farve. De har hver fire sprøjter i deres personlige områder på banen.
- Man spiller en runde på 10-15 min og derefter holder legen, og man gør status på, hvem der er blevet skudt hvor. For hvert sted man er blevet ramt får man noteret 1 point, og det handler altså om i sidste ende at have færrest point.
- Overvej eventuel hvis der spilles flere runder at bytte om på farverne, så det ikke er det samme legemsdele til det samme farve. På den måde kan man ikke blive noteret for et point for en farve, man blev ramt med i den forrige runde.



FDF

FRIVILLIGT
DRENGE- OG PIGE-
FORBUND

Materialer:

- Malerdragter
- Sprøjter
- Vand
- Frugtfarve (4 slags)
- Spande
- Evt. Hegnspæle
- Evt. Afspærringsbånd



FDF

FRIVILLIGT
DRENGE- OG PIGE-
FORBUND

Billeder





FDF
FRIVILLIGT
DRENGE- OG PIGE-
FORBUND





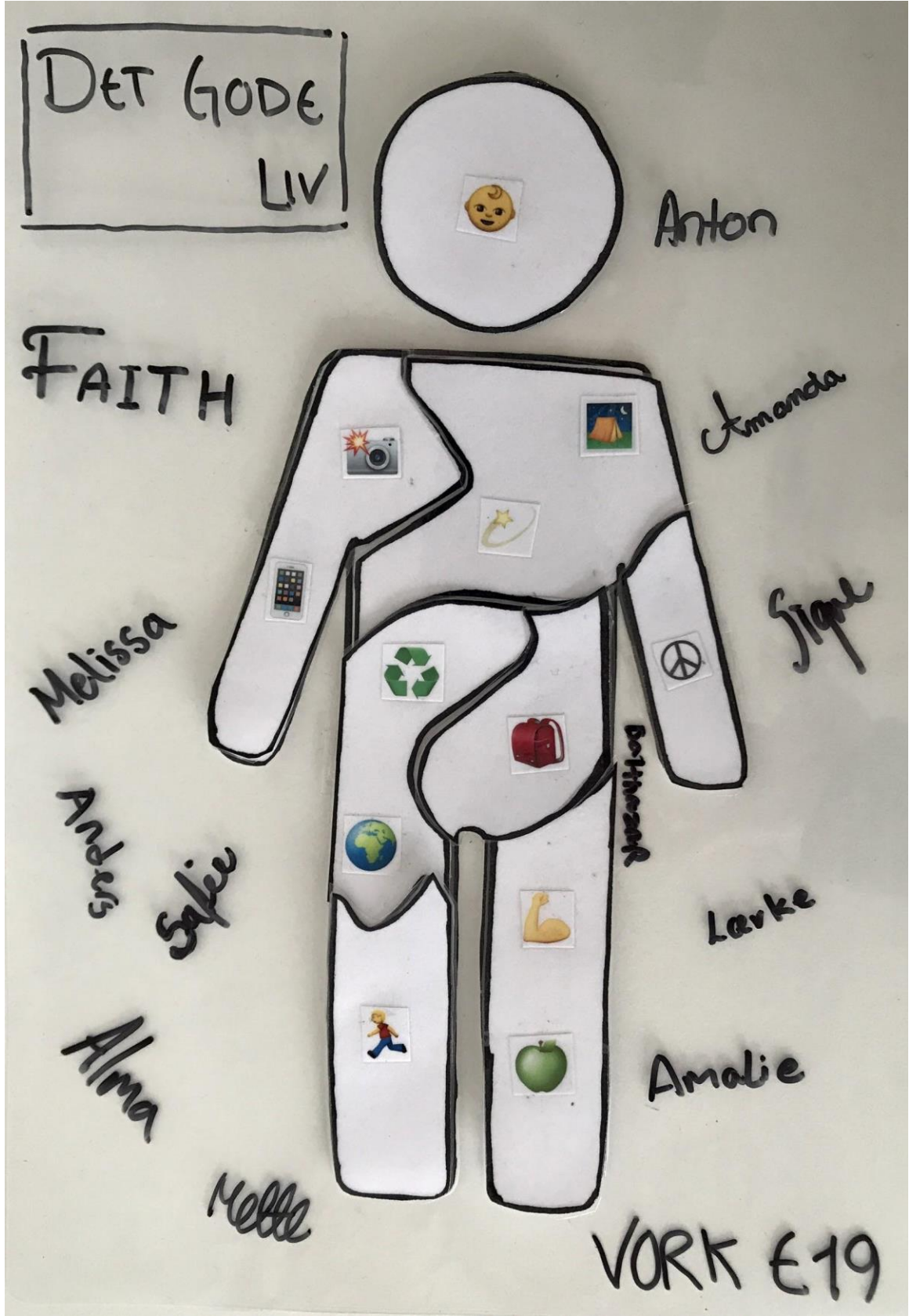
FDF

FRIVILLIGT
DRENG- OG PIGE-
FORBUND





FDF
FRIVILLIGT
DRENG- OG PIGE-
FORBUND





FDF

FRIVILLIGT
DRENG- OG PIGE-
FORBUND

