

Spejder: Mig og min krop

Formål

Mærket sætter fokus på kroppen, forskelle på piger og drenge, kroppen når den vokser, og hvordan vi passer på den.

Forudsætninger for spejderne

Viden om kroppen sættes i spil bl.a. gennem forskellige spejderopgaver som kræver viden om besnøringer og koder.

Forudsætninger for lederne

Hvis der laves brændenældesuppe, skal mærket tages i foråret.

Om trinene

Hvert trin introducerer til elementer af kroppen og eventen er en wellness dag på spejdermanér.

Trin 1

Pige og drengeskole – indeni.

Trin 2

Pige og drengeskole – udenpå.

Trin 3

Når pigeskolen vokser.

Trin 4

Hvordan vokser vi på den gode måde?

Event

Spejder wellness.

X'et

Spejder wellness – med sauna.

Trin 1 – Pige og dregekrop - indeni

Introduktion

Gennem små aktiviteter introduceres de fysiske forskelle på pige- og dregekroppen og mande- og kvindekroppen. Hver aktivitet skal til sidst indgå i en samlet forhindringsbane, som så skal gennemføres.

Aktiviteter

Post	Beskrivelse	Materialer
1	Størrelse Når mennesker bliver ca. 20 år vejer mænd i gennemsnit 20 pct. mere end kvinder og er gennemsnitligt 10 pct. højere. Men det er jo ikke noget, der forhindrer os i at kunne gøre noget. Udviklingsmæssigt hænger det sammen med, at mænd skulle kunne jage og dermed bl.a. løbe. Byg en stige, så I kan nå højt op	Besnøringsreb Pinde eller lign. til stige
2	Længde på lemmer Mænd har længere lemmer, arme og ben end kvinder. Byg et element til forhindringsbanen, hvor I skal "springe" fra sted til sted eller på anden måde strække jeres lemmer	Fx rafter el.lign.
3	Bækken Man kan se forskel på skelettet på mænd og kvinder. Kvinders bækken er lavere og bredere. Det hænger sammen med, at kvinder føder børn. Lav "basket-ball-kurve" i forskellige størrelser, som I skal ramme igennem med en bold, inden I må gå videre på forhindringsbanen.	Bolde Materialer til kurv fx hegnstråd og spande
4	Muskelstyrke Ved 7-års alderen er drenges muskelstyrke ca. 10 pct. større end pigers. Ved 18-års alderen er den ca. 50 pct. større. Find på nogle styrketræningsopgaver, der skal indgå i banen. Noget spejder crossfit, hvor der skal løftes en rafte, eller hvad jeres fantasi nu rækker til.	Rafter
5	Luft i lungerne Ved 7-års alderen har drenge ca. 7 pct. større lungekapacitet end piger, ved	balloner

	20-års alderen er det blevet til en forskel på 35 pct. Øv jer I at puste balloner op.	
--	--	--

Gennemfør banen: Til sidst sætter i elementerne sammen og tilføjer måske flere, måske et hurtig løb til kondien eller?

Så prøver I at gennemføre banen. Måske kan den stå til næste uge hvor grønsmutterne kan bruge den som del i at være ude ved hvert møde?

Afslutning

Fysisk er der visse forskelle på (gennemsnitlige) piger og drenge, kvinder og mænd? Oplever I, at det har betydning for, hvad I kan?

Materialeliste

- To rafter på ca. 2 m, en række mindre til trin og besøringsreb
- Bolde, materialer til kurve/bækkener fx hegnstråd (eller brug spande eller...)
- Balloner

Trin 2 – Pige og drengeskrop – udenpå

Introduktion

Forskellen på pige- og drengeskroppen er ofte noget, vi selv bidrager til gennem tøj, frisurer og sminke. På dette trin skal vi se nærmere på disse udtryk.

Aktiviteter

Frisurer: Nu skal der nydes og pusles. Lad spejderne sætte hår på hinanden, måske kan de lære hinanden nye frisurer, måske kan I blive inspireret af bøger eller nettet. Bed spejderne om at tage børster, elastikker m.v. med.

Sminke: Mange større piger bruger sminke. I skal nu lave en sminke-stafet.

På skift er pigerne fx fem minutter i stolen. En pige begynder sminkningen, de andre slår med en terning. Når man får en 6'er løber man hen og afløser den der sminker osv til tiden er gået.

Til sidst ser I på, hvem der fik det bedste resultat.

Mode: En anden måde, man udtrykker sit køn på, er gennem tøj. Og man kan også være forskellige typer – alene ved den måde man klæder sig (selvom det måske tit hænger sammen med den make-up og frisure man vælger).

Lad spejderne kikke i blade (eller hav evt. selv nogle billeder med) og find forskellige typer. Klip hovederne af og lad dem give hinanden opgaver: Hvordan ville denne person have sit hår? Ville de gå med makeup? Hvilken stil er det?

Afslutning

Hvad tænker spejderne om sminke? Hvad signalerer det? Er der forskel på hvor meget og hvordan? Kan man være forskellige typer ved hjælp af sminke?

Materialeliste

- Hårbørster, kamme, elastikker m.v. – bed spejderne gangen inden om selv at tage med.
- Make-up
- Blade eller billeder
- Sakse

Trin 3 – Når pigekroppen vokser

Introduktion

Når pigekroppen vokser, sker der en masse. Pigerne får bryster, bumser, hår og menstruation. Det sætter vi fokus på ved hjælp af lidt ffollede opgaver.

Der er to madvarer som skal produceres – og så et par lege/konkurrencer, som tages sammen med hyggen/måltidet til sidst.

Hver aktivitet indledes med en kort fakta-oplysning.

Aktiviteter

Pigerne skal gennem forskellige poster, hvor de lærer lidt om de forskellige emner og laver noget ffollet dertil.

Post	Beskrivelse	Materialer
1	Bumser Overskydende talg og døde hudceller kan blive fanget i hudens porer. Det kan udvikle sig til en betændelsestilstand, hvor der dannes pus, bedre kendt som betændelse, under huden. Der skal laves en lagkage med (gul) kagecreme.	Lagkagebunde Lagkagecreme Evt. andet fyld/pynt til lagkagen
2	Menstruation Menstruation er blødninger fra livmoderen, og det samme hormon-mønster gentages hver måned. Hvis et æg ikke er befrugtet, sker der et fald i hormonerne, slimhinden inde i livmoderen afstødes, og menstruationen begynder. Menstruationsblodet indeholder altså den afstødte slimhinde fra livmoderen og lidt frisk blod fra nogle overfladiske blødninger i livmoderen. I gamle dage havde man ikke så meget medicin – men brugte planter fra naturen. Bl.a. brugte man brændenælder mod stærke menstruationer og det giver faktisk god mening, der er nemlig masser af jern i brændenælder. Lav en brændenældesuppe.	Brændenælder Andre ingredienser til brændenældesuppe
3	Hår Når man kommer i puberteten, begynder man at få hår fx under armene og	Balloner Barberskum Skrabere

	på venusbjerget. Nogle barberer dette væk. Lav en lille konkurrence hvor balloner dækkes med barberskum og dette skal barberes af – hvem gør det hurtigst?	
4	Kønshormoner Når vi kommer i puberteten, er det kønshormoner, der sætter gang i de mange forandringer. I æggestokkene produceres der kønshormoner. Lav en lille konkurrence/stafet hvor hvert hold får et kogt æg og en stok og med stokken skal få ægget rundt om forhindringen. Et ægge-stokkeløb	Kogte æg Stokke

TIP! Det er vigtigt, at lederen selv vurderer aktiviteterne i forhold til spejderne, hvad er for fjollet, hvad kan der tales om og arbejdes med på hvilken måde – og tilpasser aktiviteterne.

Afslutning

Hvordan og hvorvidt der kan og skal tales om det at komme i puberteten, må den enkelte leder afgøre.

Materialeliste

- Materialer til lagkage med creme
- Brændenælder/poser til at samle skud fra brændenælder
- Opskrift på brændenældesuppe, gryde, bål
- Balloner, barberskum, engangsskrabere
- Kogte æg, stokke/pinde

Trin 4 – Hvordan vokser vi på den gode måde

Introduktion

Kroppen har brug for kulhydrat, fedt, protein, vitaminer og mineraler.

Aktiviteter

Trinnet er tilrettelagt som aktiviteter, der introducerer til de elementer kroppen har brug for. Hvert element introduceres kort og så er der en opgave/konkurrence, så spejderne skal være delt i minimum to hold.

Protein: Proteiner er kendt som kroppens byggesten og er nødvendig til opbygning og vedligeholdelse af celler, væv og immunsystem, produktion af hormoner og enzymer, samt bidrager med energi.

Fisk, kød, æg og mælkeprodukter er gode kilder.

Opgave

Proteiner er kroppens byggesten. Nu skal der bygges med Lego. Opgaven tilpasses de klodser, I har til rådighed. En mulighed er at bygge en meget enkel figur, samtidig som en samarbejdsøvelse på holdet. En del af holdet kan se modellen og må forklare til den anden del af holdet, men uden de kan se. Hvem får først (den rigtige) model bygget?

Kulhydrat: Kulhydrater tilfører kroppen energi og kostfibre bidrager til at opretholde en god mavefunktion. Fuldkornsprodukter (fx rugbrød og havregryn), grøntsager og bælgfrugter (fx bønner og linser) er gode kilder

Opgave

Nu skal I tilføre energi (varme) til dette æg. Hvilket hold kan først få tilberedt et æg og spise det. Hvert hold får tændstikker, brænde, foliebakke og et rått æg (protein).

Fedt: Fedt tilfører kroppen energi (bidrager med 9 kcal/g). Fedt fra kosten bruges til at absorbere fedtopløselige vitaminer (vitamin A, D, E og K), samt til at danne bl.a. hormoner. Fedt, der ikke bliver forbrændt, lagres i kroppen til senere brug.

Der er mange kilder til fedt bl.a. smør, olie og nødder. Sundhedsstyrelsen opfordrer til at fokusere på fedt fra fisk og de vegetabiliske kilder, samt minimere det animalske fedtindtag.

Opgave

Lav en smage kims (med bind for øjnene) med forskellige nødder: Hasselnødder, mandler, valnødder, cashew etc.

Vitaminer: Vitaminer forekommer i al naturlig mad, dog i forskellige mængder. Hvert vitamin og mineral har deres egen specielle funktion(er) i kroppen. De bidrager bl.a. til kroppens stofskifte, omsætning af næringsstoffer, nydannelse af knogler, væv og røde blodlegemer,

antioxidative system, immunsystem og opretholdelse af et godt helbred.

Vi kan ikke selv producere vitaminer og mineraler, så en varieret kost er vigtigt. De fedtopløselige vitaminer findes primært i fedtholdig mad, bl.a. i nødder, fisk, avocado, kød og lever. Fedtopløselige vitaminer optages af kroppen ved hjælp af galdesyre, som er fordøjelseskædet, som er nødvendige for at absorbere fedt. Denne type vitaminer lagres i kroppens fedtdepoter for at kunne bruges ved behov. A-, D- og E-vitaminer er fedtopløselige vitaminer.

De vandopløselige vitaminer (B og C) findes i store mængder bl.a. i grøntsager, frugt og kornprodukter. De forskellige mineraler findes i en række fødevarer som kød, fisk, postevand, mejeriprodukter, æg, grøntsager, frugt, kartofler og kornprodukter. Vandopløselige vitaminer optages let af kroppen og lagres ikke i kroppen, kroppen skiller sig af med overskydende vitamin via urinen.

Opgave

Spejderne skal ved hjælp af koder fx A-K koden (da vitaminer jo er bogstaver) finde ud af, hvad vitaminerne gør. Men brug de koder spejderne kender. Bud på løsninger ses nedenfor.

A-, D-, K- og C-vitamin opbygger og vedligeholder skelet, muskler, slimhinder og hud.

B-vitaminer omsætter kulhydrater, proteiner og fedt til energi.

K-vitamin er med til at få blod til at størkne.

B₁₂-vitamin danner blodlegemer.

C- og E-vitamin opretter immunforsvaret og det antioxidative forsvar.

Folat, B₁₂, og A-vitamin regulerer gener og vækst.

A-vitamin er nødvendig for synsfunktionen.

Mineraler: Vitaminer og mineraler blandes ofte sammen. Men det er forskellige ting. Mineralerne er stoffer, fx jern, calcium og magnesium, der enten hjælper vitaminerne med at fungere eller er en slags byggesten i kroppen til for eksempel knogler og tænder. Men de kan også have andre funktioner, som for eksempel jern i blodets hæmoglobin eller til regulation af nervesystemet eller kroppens væske- og saltbalance.

Opgave

Nogle gange, når vi er på spejderlejr, og det er meget varmt, laver vi "englevand", som skal hjælpe os med væske/salt balancen. Måske har I prøvet det.

Lav englevand på forhånd (1 l vand kogt, tilsættes 3 ts sukker og en smule salt (ca 1/3) ts). Hvert hold skal drikke ¼ dl pr. mand – hurtigst.

Afslutning

Tror I, at I får det, I har brug for i jeres daglige kost?

Materialeliste

- Lego
- Æg
- Foliebakker
- Tændstikker
- Brænde
- Forskellige nødder
- Koder
- Englevand

Event – Spejder wellness

Introduktion

På eventen skal I nyde og pleje jeres kroppe.

Hvis I skal X'e skal I også bygge jeres egen sauna og i den. En god svedetur er også en forberedelse på de hormonelle forandringer som mange kvinder oplever i overgangsalderen.

Aktiviteter

I skal skabe en rigtig hyggelig dag. Start gerne med at gøre stedet hyggeligt, måske med stearinlys, eller hvad I nu kan finde på, afhængigt af stedet.

Måske skal I massere hinanden? Måske skal I "træne" på forhindringsbane, inden I skal slappe af eller?

Og ellers kan I lave nogle af disse "behandlinger":

Dampbad: Hæld kogende vand i en ren balje og hold hovedet hen over, men et håndklæde henover, så du sidder der i dampen – det åbner porerne og rensr huden. Bliv siddende i 10 minutter.

Fod på velværet: Det er vigtigt at holde sine fødder friske, hvis du skal klare spejderlivets vandreture. I kan lave fodbad ud fra en af følgende opskrifter (husk at sætte jer godt til rette):

Sure tæer: Lunkent vand, saft fra ½ citron

Oprensning: Lav en grød af olivenolie og groft salt. Masser det ind i den hårde hud. Lad det virke – og så et nyt fodbad.

Se godt ud: Hvis dine øjne er trætte, har du måske poser under øjnene. Prøv at putte fugtige teposer på de lukkede øjne, læn dig tilbage og slap af mens du bliver strammet op. Man kan også pensle sine øjenlåg med sødmælk.

Smukke ansigter: Opskrifter på ansigtsmasker kan findes på nettet fx
Citronmåne: 2 ss surmælksprodukt. Saft fra ½ citron, 1 ss mælk
Banana-barbie: 1 banan, 1ss youghurt

TIP! Som leder skal du være meget opmærksom på allergier hos pigerne, så de ikke pludselig har en maske i hele hovedet, som de får udslæt af.

Afslutning

Tal med spejderne om at passe på sin krop – og være god ved den. At holde af den, som den er. Kan de det?

Materialiste

- Afhænger af valg af masker m.v.