



# Senior: Mig og min krop

## Formål

Dette mærke sættes fokus på det særlige ved pige- og kvindekroppen og hvordan seniorspejderne selv kan passe på kroppen.

## Forudsætninger for seniorspejderne

Ingen særlige

## Forudsætninger for lederne

Vær opmærksom på, at der kræves en aftale med en instruktør.

## Om trinene

### Trin 1

På tur i kvindekroppen.

### Trin 2

Graviditet.

### Trin 3

Stress.

### Trin 4

Krop og natur – naturmedicin.

## Event

Pas på dig selv.

## X'et

Hvis I gennemfører to events med instruktør, inden for to forskellige emner fx både selvforsvar og yoga.

## Trin 1 - På tur i kvindekroppen

### Introduktion

Seniorspejderne har nok et godt kendskab til kroppen, herunder pige- og drengeskaber, fx gennem engagementsmærkets andre trin. På dette trin repeteres og sættes også fokus på den voksne kvindekrop, som seniorspejderne jo er på vej til – med et lidt utraditionelt og måske fjollet løb.

### Aktiviteter

På tur i kvindekroppen – et løb.

Post	Beskrivelse	Materialer
<b>Bryster</b> Kvinder har bryster, og næsten alle går med BH. BH'ers størrelse angives i skål (med bogstaver) og omkreds (i centimeter).	Hvilken størrelse er disse tre BH'er. (død post)	Tre BH'er hvor mærker/størrelser er klippet af
<b>Næsen</b> Det er utroligt, hvad man kan putte i næsen. Ikke så godt, hvis man er forkølet.	En lille beholder med snot (tapetklister), i beholderen er nogle genstande, hvad er det? (død post)	Beholder med tapetklister Genstande Klud(e) til at tørre hænder af bagefter
<b>Fedt</b> En varierende del af kvinders kroppe består af fedt – og når vi vokser, fordeler det sig anderledes.	Lav en lille amulet af fedt (spæk) for at beskytte jer mod dellernes ulykke og sikre den rette fordeling. (død post)	Spæk (fx fra slagteren) Knive
<b>Mund og tunge</b> Smagsløgene bliver svagere med tiden – men jeres er stadig friske	Smagekimsleg	3 forskellige colamærker Krus
<b>Tarmene</b> (Laves gerne som den første post, så pølsen kan steges og spises inden mødet er omme).	Prøv at lave din egen pølse.	Evt. kraftig sprøjtepose Tråd (til at lukke med) Kød Krydderier Svinetarm
<b>Hedeture</b> Når I – i 40-50 års alderen kommer i overgangsalderen vil en	Nu tager I forskud på fornøjelsen med hedeture. Som afslutning på løbet er I	Hue, vanter, halstørklæde Kniv og gaffel Terning og krus

del af jer komme til at opleve hedeture, hvor man pludselig/uforklarligt kommer til at svede.	indendørs og skal med varm hue, hals-tørklæde og vanter pakke guldkarameller op med kniv og gaffel (I må pakke op indtil den næste slår en sekser, og I skal give kniv og gaffel videre).	(evt. gange 2, hvis I er mange) Guldkarameller
---	---	---

**TIP!** Tre af posterne er tænkt afviklet i spejderhuset, de andre poster placeres ude.

### Afslutning

Snak evt. om det at kroppen ændres, fedtfordeling osv. – er det noget seniorspejderne er optagede af? Her skal lederen i særlig grad bruge sit kendskab til sine egne seniorspejdere.

### Materialeliste

- Se postlisten

## Trin 2 - Graviditet

### Introduktion

Som piger vil mange af jer på et tidspunkt blive gravide. På dette trin introduceres I til, hvordan et barn vokser i jeres krop og nogle af graviditetens mulige virkninger på kroppen.

### Aktiviteter

Graviditet og kroppen

Introduktionen sker i form af en række poster/stationer, hvor der laves små dele af et måltid, som til sidst spises sammen.

Post	Beskrivelse	Materialer
<b>Æg</b> Kvinden bidrager til barnet med æg – fra æggestokke, gennem æggelederen til livmoderen.	Kog æg. Del dem fx med en æggedeler (ikke æggeleder). Skal også bruges til en rugbrødshaps.	Æg Æggedeler
<b>Livmoder</b> Barnet vokser i livmoderen.	Klip karse (hvis muligt noget I selv har fået til at vokse på forudgående møde).	Karse Saks
<b>Forstoppelse og hæmorerider</b> Kan forebygges ved motion og fiberholdig kost.	Skær nogle skiver af et godt fiberholdigt rugbrød og skær skiverne i hapser.	Rugbrød Brødkniv
<b>Stakåndethed og halsbrand</b> I den sidste del af graviditeten går livmoderen op til brystbenet, og du kan bl.a. på sure opstød.	Surt: Skær en citron i både – og lav en lille rugbrødshaps med torskerogn. Citronbådene serveres til.	Citron En dåse torskerogn
<b>Væskeophobning og åreknuder</b> Du kan få væske i benene, som kan forebygges ved at ligge med benene højt.	I skal også have noget at drikke. Fyld kander med vand til jeres måltid. Lav en kande hybente (på bål eller trangia afhængigt af tid og sted) – som også kan være vanddrivende.	Kander Hybente
<b>Humørsvingninger</b> Under en graviditet	Nogle kvinder oplever af de får lyst til at spise mærkelig ting. I	Afhænger af valg af mad

oplever mange kvinder humørsvingninger, både som følge af de mange følelser og de fysiske belastninger.	kan evt. lave en lille mærkelig mad.	
<b>Kvalme og opkast</b> Det er forskelligt hvor meget dette opleves – men det er typisk i starten af graviditeten. Forebygges bl.a. ved at spise ofte og mindre måltider.	Nu skal I spise.	

## Afslutning

Har seniorspejderne tænkt over, om de selv har lyst til at få børn. Hvorfor? Hvorfor ikke?

## Materialeliste

- Se postlisten

## Trin 3 -Stress

### Introduktion

Alle mennesker kan komme i situationer, der giver kortvarig stress. Denne type stress medfører en række fysiske, psykiske og adfærdsmæssige reaktioner, der skærper opmærksomheden og gør dig i stand til at yde dit bedste. Det kan være situationer, som kræver en ekstraordinær indsats fx eksaminer eller konflikter. Men hvis det bliver langvarigt, kan det være farligt.

Andelen med højt stressniveau er større blandt kvinder (29,0 %) end blandt mænd (21,0 %). Et tilsvarende mønster ses i alle aldersgrupper. Andelen med et højt stressniveau er især stor blandt kvinder i aldersgruppen 16-24 år, hvor det er helt oppe på 40,5 %.

Derfor er det vigtigt, at vi også som pigespejdere forholder os til det.

### Aktiviteter

Aktiviteten bringer jer igennem de forskellige symptomer på stress. Det er beskrevet som et løb men kan også afvikles som en række mindre aktiviteter. Symptomerne kan skyldes meget andet en stress – så det er noget at være opmærksom på, hvis det forekommer ofte og man ikke kan finde andre årsager.

Hver aktivitet introduceres med, hvilke symptomer der kan være, se postbeskrivelsen.

Post	Beskrivelse	Materialer
<b>Anspændthed</b> Træthed, irriteret, problemer med at slappe af.	Lav en afspændingsøvelse, på gulvet gerne med god musik.	Find evt. inspiration på internettet.
<b>Søvn</b> Sove dårligt og uroligt. Svært ved at falde i søvn, vågne for tidligt uden at kunne falde i søvn igen.	I skal (hver) vælge en aften-/godnatsang fra spejdersangbogen, som I synger i fællesskab.	Spejdersangbøger
<b>Humør</b> Være trist, manglende selvtillid, dårlig	I skal skiftes til i en mini-standup at rejse jer op og fortælle en vittighed.  I skal alle skrive en post-it med noget	Post-its Skriveredskaber

<p>samvittighed, manglende interesse i det man laver.</p>	<p>godt om hver af de andre seniorspejdere og sætte dem på den det vedrører. Så får I lidt tid til at læse sedlerne – håber det styrker selvtilliden</p>	
<p><b>Krop</b> Hjertebanken, hovedpine, ondt i maven, muskelspændinger.</p>	<p>Lav nogle øvelser der bringer pulsen op (hjertebanken) fx englehop. Efter opvarmningen strækkes ud for at reducere evt. spændinger</p>	<p>Find evt. inspiration på internettet.</p>
<p><b>Tanker</b> Koncentrationsbesvær, svært ved at huske, tænke klart og træffe beslutninger.</p>	<p>I skal spille et huskespil – det kan være alt fra det helt enkle vendespil til andre spil I har.</p>	<p>Huskespil eller lignende</p>

**Behandling:** Der er ikke en nem løsning, der bare fjerner stress. Det er naturligvis vigtigt at se på og ændre det, der forårsager stressen. Men en ting man ved kan være godt er, at man rører sig fysisk.

Derfor skal I nu røre jer. Lav et spil eller en leg I godt kan lide, og som indeholder bevægelse, det kan være alt fra høvdingebold til stafet.

**TIP!** Husk at bede seniorspejderne om at tage et godt huske- eller koncentrationsspil med til dette møde, hvis de har. Aftal det gerne på det foregående møde.

## Afslutning

Tit er man ikke helt klart over det selv, hvis man er stresset. Derfor er det vigtigt, at man holder øje med sine nærmeste. Har I oplevet stress tæt på – selv? Måske bare i sin opstart? Hvad gjorde I ved det?

## Materialeliste

- Se postlisten

## Trin 4 - Krop og natur - naturmedicin

### Introduktion

Det er vigtigt at holde kroppen rask. Hvis vi skal være raske, er det bl.a. vigtigt, hvad vi spiser, at vi rører os og fx ikke ryger. Hvis vi bliver syge, vil vi ofte få medicin. Men I gamle dage var medicin ikke altid en pille. Der måtte man bruge naturens medicin.

### Aktiviteter

På dette trin skal I lære om planters virkning, som de blev brugt i gamle dage. I forhold til "naturmedicin" er der nedenfor en beskrivelse af forskellige urter, som man tidligere brugte som medicin med fokus på planter, som det er mest sandsynligt, at I kan finde på en gåtur. Måske kan I besøge en gammel urte-/klosterhave – det vil give mulighed for at se flere urter? Hvis I ikke kan finde planter i jeres nærhed, må I bruge billeder og lade seniorspejderne finde disse i stedet for de rigtige planter.

Plante	Virker bl.a. mod...
Røllike	Standser blødninger, bl.a. fra hæmorider
Brændenælde	Blodmangel (højt jernindhold)
Eg	Mod åreknuder (sammentrækkende) – afkog af egebark
Perikum	Depressionen
Padderok	For hår, hud og negle, vanddrivende
Hyldeblomst	Forkølelse
Kamille	Mod infektioner, feber, forkølelse
Mælkebøtte (tørrede blade)	Gigt, dårligt stofskifte

**Tilberede medicin:** I kan evt. lave en te (gerne på trangia) fx af røllike (helst skærme, evt. stængler m.v.) eller egebark – 1 teskefuld pr. kop kogende vand, lad det trække et kvarter.

### Afslutning

Flere har allergi i dag end i gamle dage. Når/hvis I bruger makeup i dag, er I så opmærksomme på allergi? Er der nogen af jer der har problemer med det?



## Materialeliste

- Afhænger af valget af aktivitet

## Event - Pas på dig selv

### Introduktion

I slutter af med en event med en (professionel) instruktør. Hvis I vælger yoga eller afspænding, så er det noget, der også kan hjælpe fx i forhold til stress, som I arbejdede med på trin 2. Hvis I arbejder med selvforsvar, er det en anden måde at passe på jer selv.

### Aktiviteter

Eventen kan både være yoga, massage, afspænding eller selvforsvar, med en instruktør, der kan lære jer at passe på jer selv. På den ene eller den anden måde.

### Afslutning

Slut af med at tale om oplevelsen. Vil I gerne gøre mere af det? Hvis selvforsvar – oplever I utryghed, hvor tænker I, at I kunne få brug for det?

### Materialeliste

- Afhænger af valg af aktivitet og aftales med instruktøren