

KURSUSMAPPEN



PLan Plex

2019

Indholdsfortegnelse

Teori	4
Ressourcer	4
Demokrati	5
De to mest kendte former for demokrati	5
Afstemningsformer	5
Alternativer til demokrati	6
Forløbstanken	6
Idégenerering	7
Brainstorm	8
Mindmapping	8
Associationsleg	9
Historiefortælling	9
Udvælgelse	10
Planlægningsfasen	10
Tidsskema	11
Den projektorienteret	11
Handling	12
Evaluering og refleksionsfasen	12
Skalaevaluering	13
Koordinatsystem evaluering (skalaevaluering 1. udvidelse)	13
3D evaluering (skalaevaluering 2. udvidelse)	14
Begejstringskurven (skriftlig)	14
Bedstemorslov	15
Spørgsmål og en god snak	15
Kommunikér resultatet/erfaringsudveksle	16
Kommunikation	16
Konflikthåndtering	17
Samarbejde	18
Motivation	18
Grænser	19
Refleksion	19
Modeller	21
Whole Brain	21
Udviklingszonen	22
Indflydelsescirklen	22
Joharis vindue	24
Det danske spejderkorps	26
Det Danske Spejderkorps Værdigrundlag	26

Hvad kan man i DDS?	28
Spejderidéen	28
Lejrliv	29
Lejropbygning	29
Lejrpladsen	29
Underlag	30
Lejrpladsens køkken	31
Typer af køkken	31
Bålplads	31
Gammelmandsild/komfur	31
Køkkenbord	32
Spisebord	32
Rengøring og hygiejne	32
Opvask	32
Fedtfælde	32
Bålet	33
Båltyper til madlavning	33
Glødebål	33
Båltænding	34
Sikkerhed	34
Opbevaring af madvarer	35
Koge og stegetider	36
Høkasse	36
Tips	37
Affaldssortering	37
Kompost	37
Lege	39
Poletleg	39
Yes, jeg har fejlet!	39
Garnnøgle leg	40
Plex Ego	40
Mad	42
Klimavenlige kostråd	42
Lynsyltning af grøntsager	44
Rens en ørred	45

Teori

Ressourcer

Ressourcer er mange ting men i dette tilfælde snakker vi om patruljens individer og deres kompetencer, som en ressource.

Fordeling af patruljens ressourcer og kompetencer kan også kaldet Human resource management (HRM). Det er hvad vi kommer til at skrive om i dette afsnit.

Der findes to former for HRM (Hård og Blød)

Hård HRM ligger på stor vægt på kvantitative og kalkulative aspekter ved ledelse af de menneskelige ressourcer, hvilket betyder at alle præstationer og resultater skal måles og vejes for at afgøre om man har nået det satte mål.

Blød HRM ser mennesket som en særlig og speciel ressource i organisationer, som ikke kan sidestilles med andre ressourcer. her er målet at skabe engagement arbejdsglæde og motivation, som netop er ting der er super svære at måle på.

Som leder i processen er det vigtig at sikre sig at de rette folk bliver sat til at løse de opgaver som ligger inden for deres kompetenceområder.

Hvis man sætter folk til at lave noget de ikke ved noget om bliver resultatet også derefter.

Inden man starter et stykke arbejde eller en proces er det vigtig først at danne et overblik over hvilket stykke arbejde der skal udføres og hvilke kompetencer de involverede i projektet har.

Det er oftest en god ide at have defineret en leder og en klar kommandovej i et projekt da det skaber en meget bedre kommunikation mellem de involverede parter.

Herefter er det lederens opgave at facilitere og holde styr på de forskellige folks arbejde og sikre sig at motivationen er høj.

Lederen skal have overblik over hvem der laver hvad og hvor langt folk er i deres opgave så evt. deadlines kan overholdes. Men må aldrig være for god til at tage imod input fra de andre involverede og heller ikke for fin til selv at have hænder på projektet.

Alle mand kan bruge i en eller anden forstand, også selv om nogle ting måske ligger lidt uden for personens kompetenceområde, kan det afhjælpes ved at involvere flere i processen da det skaber mulighed for debat omkring løsningen, dog kan der jo komme for mange kokke i køkkenet så her er det vigtig at lederen er opmærksom på de personlige relationer mellem de involverede.

Demokrati

(Fra græsk: **δημοκρατία**, kommer af *δῆμος*, *démos* – folk og *κράτος*, *krátos* – styre, herredømme, oversat: folkestyre)

En styreform hvor en stor del af en befolkning stemmer om hvilke love der skal gælde for deres samfund.

Hvem der har lov til at stemme kan være begrænset af:

- Alder (F.eks. Kun folk over 18 år)
- Indkomst (F.eks. Kun folk der ikke modtager dagpenge, som i danmark før 1915)
- Køn (Kvinder måtte stemme i danmark siden 1908)
- Nationalitet (F.eks. Du skal være dansk statsborger)

De to mest kendte former for demokrati

Direkte demokrati

Alle stemmer om alle love.

Hver gang der kommer et lovforslag, skal alle så stemme enten for eller imod lovforslaget.

Kan med fordel bruges til mindre forsamlinger, hvor man hurtigt kan afholde en afstemning.

Repræsentativt demokrati

Man stemmer på en person, der så stemmer på lovforslag.

Et eksempel er folketinget, hvor 179 personer stemmer om lovforslag på vegne af hele den danske befolkning.

Kan med fordel bruges hvis der mange med stemmeret, eller hvis man kun gider stemme f.eks hvert 4. år.

Afstemningsformer

Hemmelige		Åbne	
Papir stemmer	Sten	Håndsovrækning	Papirovrækning

Man skriver sin stemme ned på et stykke papir, og lægger det i en fælles bunke, så at alle stemmerne ligner hinanden Til sidst er der en eller flere der læser bunken igennem og tæller stemmerne.	Alle der skal stemme får en sten. Alle de ting man kan stemme på har en kasse hver, og hvis man vil stemme på det, lægger man sin sten ned i kassen. Stenene tælles op til sidst.	Til hver mulighed rækker dem der er enige deres hånd op, og antallet af hænder tælles så af en person alle stoler på.	Til ja/nej afstemninger kan det være en fordel at give alle et grønt og rødt papir. Hvis man er enig rækker man det grønne papir op i luften, og omvendt.
--	--	--	---

Alternativer til demokrati

Kongedømme (gud bestemmer), diktatur (en person bestemmer), teknokrati (forskere bestemmer), anarki (ingen bestemmer)

Forløbstanken



Oven for se en model af forløbstanken.

Forløbstanken skal ses som en cirkulær model, det vil sige, at den gentager sig.

Når man beslutter sig for at løse en opgave (planlægger et spejdermøde/skriver en opgave/lave en aktivitet), så gennemgår man en proces ubevidst eller bevidst.

Er processen bevidst er det ofte nemmere at styre og huske at få det hele med.

I sammenhæng med forløbstanken, så vil det første, man gør, når man bliver stillet over/beslutter sig for en opgave, være at idégenerere!

Det, der står i de næste afsnit, er vores erfaringer, gode idéer og oplevelser, som måske kan være en hjælp til dig, men brug det du kan og lad resten være til en anden god gang.

Idégenerering

Som ordet siger handler denne fase om at generere idéer – aka finde på alt det man overhovedet kan komme i tanke om – metoden taget i betragtning selvfølgelig.

Meningen med det er at skabe den bedste opgaveløsning med flest mulige idéer at vælge i mellem. Mange af jer kender nok at være fastbesluttet på en idé allerede inden den endelige opgave er blevet stillet, grupperne er blevet sat og deadline bestemt, det er ikke nødvendigvis en dårlig ting, der er bare allerede foretaget en idégenerering i ens eget hoved, men det udelukker bare alle andres gode idéer, som måske kan fremkalde andre gode idéer i dit eget hoved.

Der kommer nu nogle forslag til idégenereringsmetoder, altså måden at gøre det på, de kan mikses og matches, som man har lyst til, eller nøjes med kun at bruge en af dem i ren form. Gældende for dem alle sammen er dog, at tankegangen er den samme – man må ikke sige nej eller tænke dårlig om andres idéer, alle idéer er lige meget værd i denne fase:

Brainstorm

Brainstorm går ud på, at man skriver/tegner/klippeklister alt ned, man overhovedet kan komme i tanke om, i forbindelse med emnet, opgaven, random idéer, ting man ser omkring sig eller ting man kommer til at tænke på, når andre sige det, de tænker på.

Altså stormer man hjernen for idéer, tanker og andet rod, der ligger derinde og venter.

Igen vigtigt! Man må ikke sige nej eller tænke dårlig om andres idéer. Denne metode kan med fordel, hvis man har en forkærlighed for det, laves på post-it's.

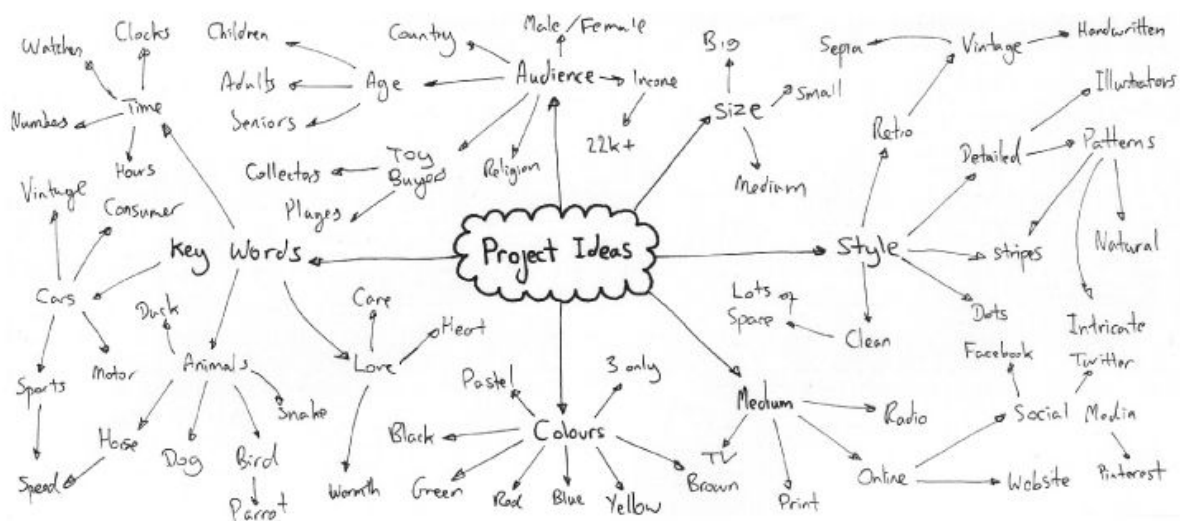


Mindmapping

Mindmapping fungerer lidt som brainstorming, men selve opsætning er forskellig, og mindmapping kan ofte også bruges til at rydde op og/eller få styr på sine idéer.

Man starter med emnet man skal bruge i midten (i en cirkel) og så skriver man sine idéer i bobler ud fra, så man kan ende med at have et helt net af idéer, hvor dem, der minder om hinanden, er forbundet eller på anden måde har et tilhørsforhold, er forbundet.

Igen vigtigt! Man må ikke sige nej eller tænke dårlig om andres idéer.

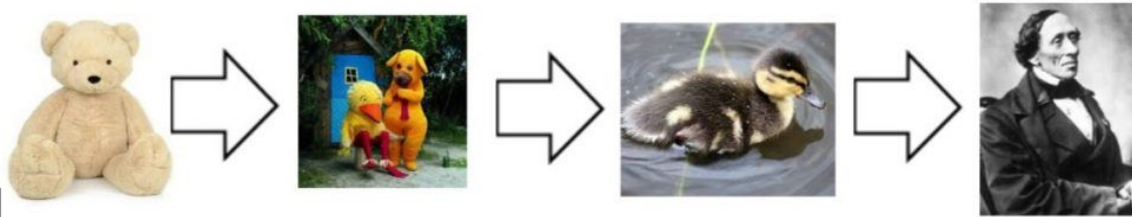


Associationsleg

En association er det, der sker, når man kommer til at tænke på noget andet, når nogle siger/viser/synger/danser noget. Og dét kan vi bruge til at få gode idéer med!

Hjernen forbinder rigtig mange ting med hinanden, og vi forbinder hver især rigtig mange ting med hinanden forskelligt, associationslegen fungerer derfor således; der skal bruges en person til referent (denne kan skifte undervejs), så alle idéer noteres ned undervejs. Legen tager udgangspunkt i en bunke kort med billeder, som man trækker et af gangen, der trækkes et nyt, når gruppen går lidt i stå med deres idégenerering. Når der er trukket et kort, begynder associationslegen, hvor alt man kommer i tanke om til kortet eller det, de andre byder ind med, skrives ned af referenten og evt sætte i system med det samme. Når legen går lidt i stå eller mister moment, trækkes et nyt kort, indtil man er tilfreds med processen.

Igen vigtigt! Man må ikke sige nej eller tænke dårlig om andres idéer. (Dog kan en association godt være en negativ reaktion til den foregående idé og det er hverken forkert eller dårligt.)



Historiefortælling

Historiefortælling kan være supereffektiv, hvis alle i en gruppe "tænker ved at snakke", da legen går ud på, at man ud fra et tekststykke, et billede, et lydclip, en youtube-video eller blot en erindring skal fortælle en historie, når man har fortalt x antal ord eller x minutter/sekunder, som aftales på forhånd, så skal den næste fortælle videre.

Legen kan også styres på følgende måde; alle sætninger skal indledes med "det lyder super fedt, hvad hvis vi også gør". Fx i skal bygge et agregat. "Kunne det ikke være fedt hvis vi byggede et agregat af rafter" siger en så skal den næste fortsætte med fx. "Det lyder super fedt og vi kunne bruge cykelslanger til at skyde med" så kunne den tredje sig "det lyder super fedt vi kunne også bruge elastikker." sådan fortsætter man med at fortælle en historie.

Denne metode kan virke svær eller uforståelig for nogen, men den kan være værd at teste, hvis man trænger til at pifte fasen lidt op. Der skal denne leg, ligesom til associationslegen, være en referent, så alle de gode idéer bliver skrevet ned. Med idéer kan der i denne sammenhæng også være tale om dele af historien, som der kan videre udvikles på senere.

Igen vigtigt! Man må ikke sige nej eller tænke dårlig om andres idéer.



Udvælgelse

Dette er en del af idégenereringsfasen, selvom den modsiger den vigtigste pointe i dette afsnit, desværre, da man skal bruge en "konkret" idé i næste fase at arbejde på.

Med "konkret" menes, at det selvfølgelig er muligt at arbejde dynamisk i forløbstanken og videre udvikle, hvis man undervejs i idégenererings- eller planlægningsfasen kommer på verdens bedste idé og bare må arbejde videre, så kan man foretage en idégenereringsfase mere.

Planlægningsfasen

Når idéen(/idéerne) er fundet, skal der planlægges, hvordan projektet skal udføres, så det kan udføres.

Denne fase kan virke uoverskuelig, da man ikke nødvendigvis ved, hvor lang tid en patrulje minispejdere er om at lave mad på en madlavningsaktivitet for minierne, eller hvor lang tid en flok tropsspejdere er om at spise 200 skumfiduser eller gå 20 km, og derfor må man ofte antage i denne fase. Men det er også ofte her læringen ligger og ses tydeligst, når der evalueres på projektet/opgaven efterfølgende.

Vi har fundet 2 metoder, som vi vil præsentere for jer, men det betyder ikke disse er de rigtigste eller eneste, man kan bruge:

Tidsskema

Klart den mest brugte. Her laves et skema for at skabe overblik over arbejdsopgaverne og de ting, der skal nås, hvornår det skal nås, hvem der har ansvaret for det og hvad der skal bruges til den pågældende opgave.

Man kan derefter lave en materialeliste, og lave overslaget på et budget, hvis det er nødvendigt.

Et tidsskema kan se således ud:

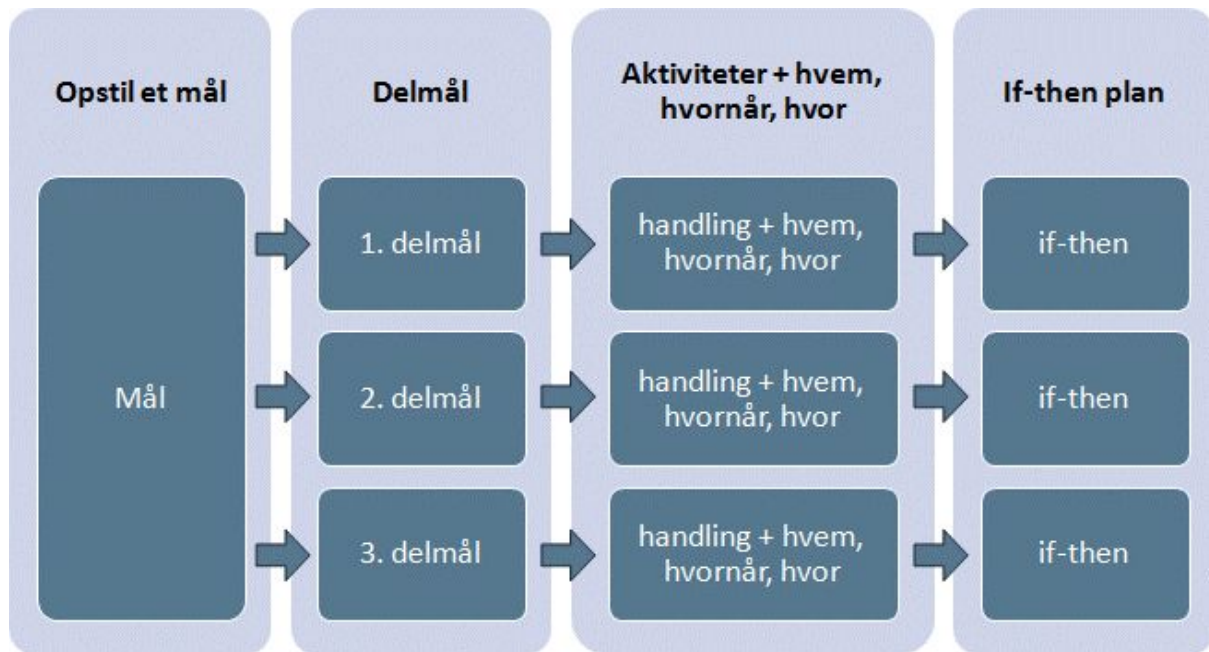
Tid	Aktivitet	Ansvarlig	Materialer
Hvornår det skal laves	Hvad der skal laves	Hvem der er ansvarlig for aktiviteten	Hvad der skal bruges af materialer

Den projektorienteret

Dette er nok i virkeligheden ikke navnet på en planlægningsmetode, men i mangel på bedre kalder vi den dette, og den minder meget om en form for to-do liste.

Denne planlægnings metode går ud på, at man sætter et mål fx at lave en given aktivitet, og deler den op i rimelige bidder, som er overskuelige at opfylde. Derefter finder man ud af hvordan og/eller hvem, der løser delmålet og evt også hvornår og hvor. Aktiviteterne kan også være afhængige af hinanden og skal opfyldes, når det foranliggende delmål opnås.

Som I kan se minder dette meget om en to do liste, som de fleste nok har prøvet at lave før, men det væsentlige er strukturen i planlægningsfasen, så alt bliver nået.



En måde hvorved man kan sikre, at denne metode kan fungere som et planlægningsværktøj er ved hjælp af SMART mål:

- S** **Specifikt:** Dit mål skal være specifikt, og indikere præcis hvad der skal gøres og hvordan.
- M** **Målbart:** Det skal være let at måle fremgang, så du kan konkludere hvornår du har nået dit mål.
- A** **Attraktivt:** Det skal være attraktivt. Du skal være motiveret og brænde for at nå målet.
- R** **Realistisk:** Det skal være muligt for dig at opnå det i din nuværende situation, og du skal tro på det.
- T** **Tidsbestemt:** Dit mål skal have en tidshorisont og en deadline, så du ved hvordan du skal planlægge.

Handling

Også kendt som udførsel – i ordets forstand aktiviteten/projektet løber af stabelen ved hjælp af jeres planlægning.

Evaluering og refleksionsfasen

For at kunne reflektere over aktiviteten og hvordan det gik, bliver vi nødt til først at snakke om, hvordan det rent faktisk gik. Dette kaldes evaluering.

Grunden til at vi evaluerer er som sagt for at skabe forudsætninger for at kunne reflektere og derved trække læring ud af den proces, vi har foretaget os, så vi kan gøre det endnu bedre en anden gang, eller for at skabe gode forudsætninger for at foretage processen en gang til på en anden aktivitet eller projekt.

For at have en god evalueringsfase kan det være en fordel at have idégenereret på, hvad man gerne vil evaluere og evt hvordan, samt planlagt en evalueringsfase.

Der findes to former for evaluering; kvantitativ og kvalitativ. Typen af evaluering afhænger af spørgsmålene, et kvantitativt spørgsmål giver svar som ja/nej, meget/lidt og sjovt/kedeligt, altså ikke uddybende svar, men svar der er hurtige at få overblik over og lave statistik på. Et kvalitativt spørgsmål giver mere detaljeret svar og er uddybende, disse kan ikke på samme måde sættes i bokse, men giver tilgængelig en bedre forståelse for, hvad der synes om aktiviteten eller processen.

Eksempel et kvantitativt spørgsmål: Var det sjovt? Svar: Ja/nej. For at gøre det til et kvalitativt spørgsmål kan tilføjes: Var det sjovt? Hvorfor/hvorfor ikke? Hvad kunne have gjort det sjovere? Svar: Uendelige muligheder!

Så man kan godt sammensætte spørgsmålene, alt efter, hvad man ønsker at opnå med evalueringen.

Nu til det mere konkrete! Her kommer nogle forslag til evalueringsmetoder, fælles for dem alle er, at den hvis aktivitet/projekt/proces, der bliver evalueret, ikke må forsvare sin/sit aktivitet/projekt/proces, men må lytte og skrive ned, evt stille uddybende spørgsmål. Der er her fokus på mundtlige og visuelle evalueringer.

Skalaevaluering

Denne evaluering er primær kvantitativ og fungerer ved, at 2 personer stiller sig enten i hver sin ende af en linje. Disse personer skal have nogle antonymer (det modsatte af et ord), som derved udgør skalaen, fx sjovt/kedeligt, let/hårdt, anderledes/normalt, så de passer til spørgsmålet, det vil sige, de kan skifte undervejs i evalueringen.

Når der stilles et spørgsmål, skal deltagerne tage stilling til, hvor de synes, det var på skalaen, alt efter hvor tæt på det ene eller andet, de stiller sig.

Det kan være en fordel tage billeder af denne type evaluering, hvis man vil gemme dem til senere brug. Ligeledes kan evalueringen udbygges, hvis man stiller spørgsmål til deltagerne, der hvor de står på skalaen, for at få uddybet deres beslutning.

Evalueringen kan også laves uden de 2 personer og bare med sedler i stedet.

Koordinatsystem evaluering (skalaevaluering 1. udvidelse)

Ligesom skalaevalueringen er denne evaluering primært kvantitativ, den fungerer ved at 3 personer stiller sig, så det danner et koordinatsystem. Disse personer skal have nogle ord, ligesom ved skalaevalueringen, men her udgør hver akse hver sin skala, altså dette er en dobbelt skalaevaluering. De 2 personer, der udgør akserne på koordinatsystemet, har hver sit tillægsord, og personen i midten har antonymerne til dem begge, altså 2 sedler.

Når der stilles et spørgsmål, skal deltagerne tage stilling til, hvor de synes, det var på skalaerne, alt efter hvor tæt på det ene eller andet, de stiller sig. Bemærk her, at man både skal gå ud af x-aksen og op ad y-aksen, alt efter hvad man synes.

Det kan være en fordel tage billeder af denne type evaluering, hvis man vil gemme dem til senere brug. Ligeledes kan evalueringen udbygges, hvis man stiller spørgsmål til deltagerne, der hvor de står i koordinatsystemet, for at få uddybet deres beslutning.

Evalueringen kan også laves uden de 3 personer og bare med sedler i stedet.

3D evaluering (skalaevaluering 2. udvidelse)

Ligesom skala- og koordinatsystemsevalueringen er denne evaluering primært kvantitativ, den fungerer ved at 3 personer stiller sig, så det danner et koordinatsystem. Disse personer skal have nogle ord, ligesom ved skalaevalueringen, men her udgør hver akse hver sin skala, plus en tredje akse som er vertikal (går op i luften), altså dette er en trippel skalaevaluering.

De 2 personer, der udgør akserne på det horisontale koordinatsystem, har hver sit tillægsord, og personen i midten har antonymerne til dem begge, samt en seddel med et tredje tillægsord, altså 3 sedler.

Når der stilles et spørgsmål, skal deltagerne tage stilling til, hvor de synes, det var på skalaerne, alt efter hvor tæt på det ene eller andet, de stiller sig og hvor "højt" de er placeret, ligger de ned, sidder de ned eller står de med armene over hovedet. Det kan være en fordel tage billeder af denne type evaluering, hvis man vil gemme dem til senere brug. Ligeledes kan evalueringen udbygges, hvis man stiller spørgsmål til deltagerne, der hvor de står i koordinatsystemet, for at få uddybet deres beslutning.

Evalueringen kan også laves uden de 3 personer og bare med sedler i stedet, det er dog lidt svære her end ved de andre.

Begejstringskurven (skriftlig)

Denne evaluering er primært kvantitativ og kan være god i forbindelse med at skabe overblik over, hvor enig en patrulje er eller ej i udførslen af et projekt/opgave/aktivitet.

Der tegnes et koordinatsystem på et papir, ud af x-aksen skrives spørgsmålene som dette interval og op af y-aksen laves en skala fra 1-10, hvor 1 er problematisk og 10 er flydende/let. Man kan også vælge andre værdier/intervaller/ord, som gør metoden mere relevant og brugbar til sammenhængen.

Alle i patruljen/gruppen/holdet udfylder et papir med de samme spørgsmål, så man til sidste har x-antal forskellige søjlediagrammer, der kan sammenholdes og skabe grundlag for en dialog blandt de deltagende, der sammen med søjlediagrammerne reelt er evalueringen.

Husk at få sammenfattet den efterfølgende samtale i tekst, så det kan bruges til senere erfaringsudveksling og refleksion.

Bedstemorslov

Bedstemorslov er primært en kvalitativ evaluering og fungerer ved, at deltagerne enten i grupper eller enkeltvis laver en bedstemorslov på aktiviteten/projektet/processen.

Bedstemors lov er en evalueringsmetode. Den er bygget op af 3x ros og 1 udfordring. Man starter derfor med at nævne 3 ting som var godt, eller som man skal fortsætte med at gøre til næste gang. Herefter kommer man med en udfordring til næste gang. Det er vigtigt at man husker på at det ikke er en kritik, men noget som man kan arbejde videre med.

Hertil at det vigtigt at huske at hver gang man giver feedback eller evaluere så skal det være konstruktivt, kærligt og konkret.

Ros kunne starte med

- Jeg kunne lide når du ...
- Jeg synes du skal blive ved med ... fordi ...
- Det gør mig glad når du ...
- Du var bare super god til ...

En udfordring kunne starte med

- Til næste gang kunne du arbejde på ...

Det er en fordel at skrive evalueringen ned.

Spørgsmål og en god snak

Denne evalueringsmetode er primært kvalitativ, og er egentlig ikke en metode, som nogen har fundet på og givet et fancy navn. Men alt behøver ikke at gå op i metoder, hvis man kan styre for eksempel en evaluering uden.

Som nævnt tidligere i evalueringsafsnittet er det en god idé at idégenerere og planlægge på en evalueringsfase og evt spørgsmål til denne. Og i den forbindelse kan en evaluering godt være en snak om, hvordan projektet/aktiviteten/opgaven gik, hvad der gik godt/skidt og hvorfor eller andre spørgsmål, der er besluttet på forhånd, men også om hvordan de ting, der ikke var planlagt på, opstod, gik og blev en del af det skete.

En evaluering behøver altså ikke altid at være et eller andet stort setup, og kan mange gange ske uden at det egentlig er planlagt, altså lidt som et after-action-review, hvor der bliver talt om, hvordan planen gik og hvad man selv og andre gjorde og ikke gjorde, samt hvad man kan lære af det, men mest af alt at få talt tingene igennem og defused de involveredes følelser og oplevelser.

Husk at få skrevet de gode ting og forbedringspunkterne ned til senere brug.

Når så et projekt/aktivitet/opgave er blevet evalueret eller talt igennem, har det skabt grundlag for refleksionen, som ofte foregår inde i en selv, hvor man selv tænker over, hvad man har fået ud af oplevelsen og helt naturligt lagrer, de informationer og den læring, man

har fået ud af det, til brug senere i livet også selvom ikke altid selv er bevidst om det. Og så på et tidspunkt står man i en situation, som minder om noget, man har oplevet før, og så fremkalder de erfaringer, man har fra dette projekt og andre lignende hændelser, som kan føles brugbare i situationen.

Kommunikér resultatet/erfaringsudveksle

Tillykke, nu er verdens fedeste natløb afsluttet, og alt er godt forrygende, og alt er godt, alle er glade – hvad skal man så? Evalueringen klappede og alle har lært noget, men hvad kan vi få ud af det?

Spejder er noget, vi er fælles om, og hvorfor ikke være det om gode erfaringer og læringspunkter, hvis det er muligt?

Når alt er færdigt, så fortsætter læringscirklen, men derfor kan erfaringer stadig godt deles imellem os, forældrene til de minier, I har holdt natløb for, kan se billeder og høre gode historier, alt sammen noget, som er en del af at kommunikere resultatet videre. Det behøver ikke være en redegørelse for, hvad der er sket, og hvordan man vil forbedre det, hvis man skulle gøre det igen, men gode idéer kommer ofte gennem, noget man selv har oplevet før, og idéen er jo ny, når ikke nogen andre i gruppen har oplevet eller lavet det før.

Så få nu kommunikeret de relevante dele af jeres projekt og erfaringer ud til de mennesker, det er relevant for. Deltag i røverhistorierne ved lejrbålet eller hør hvordan andre har lavet et projekt, der måske minder om jeres næste – brug de erfaringer man kan få fra andre, i det omfang det giver mening for dig selv.

Kommunikation

For at opnå god kommunikation i en patrulje er det vigtigt at alle spiller efter samme spilleregler. Det kan være svært at vide hvordan man opnår en god kommunikation, men herunder er der 7 råd til hvordan man styrke dialogen i patruljen.

1. *Stil åbne spørgsmål.* Dette er spørgsmål der ikke bare kan besvares med ja eller nej.
 - Hvad (mener du når du siger)
 - Hvordan (kan det være)
 - Hvornår (har du det sådan)
 - Hvorfor (synes du at)
1. *Undlad at afbryde.* Det er vigtigt som person at man føler sig lyttet til, og at der er interesse for hvad man siger.
2. *Kvitter når du har hørt hvad der er blevet sagt.* Dette kan være at du nikker anerkendende eller stiller uddybende spørgsmål.
3. *Check tolkningen.* Nogle mennesker bruger samme ord men tillægger dem forskellige betydning. Så sikre dig at I har forventningsafstemt hvad I snakker om. Dette er særligt vigtigt når I skal lave aktiviteter i patruljen. Måske har I aftalt at I skal på overlevelsestur, men halvdelen af patruljen tror at I skal ud og selv at finde jeres

mad og sove under åben himmel. Den anden del af patruljen tror måske det er 5 km gåtur til den nærmeste shelter.

4. *Undlad at dømme.* Det er vigtigt for at undgå konflikter at man holde bolden over på egen bane halvdel. Så i stedet for at sige "du tager fejl" eller "det er en dum ide", prøv i stedet med "min erfaring går mere i retning af" eller "jeg oplever det på en anden måde"
5. *Undlad at kritisere personligt.* Hvis der er problemer i patruljen om opvask. I har en i patruljen der ikke hjælper med at vaske op, så i stedet for at sige "du hjælper aldrig", så sæt jer ned og tag en fælles snak om hvad i skal gøre med opvasken. Du kan sige "jeg synes ikke det med opvasken fungerer optimalt" og kom herefter med et konstruktivt forslag til hvordan man kan ændre det.
6. *Undlad at komme med gode råd uden at blive spurgt.* Selvom du synes dine råd er gode betyder det ikke at modtager synes det er en god ide. Du kan lige tage en føling med om de har lyst til at få hjælp inden du tilbyder det.

Herunder er tæl til 20 legen. Som viser hvor svært det kan være at løse en opgave hvis man ikke har god kommunikation. For i legen er der ingen kommunikation.

I skal tilsammen tælle til 20. Der må undervejs ikke kommunikeres i mellem jer. Man kan tage dette på flere niveauer, enten kan i stilles i en cirkel med ryggen mod hinanden. Eller man kan i se på hinanden, dette gør det en smule lettere.

Herefter skal i tælle til 20 uden at den samme siger to tal i træk. Og hvis to personer siger noget i munden på hinanden starter man forfra.

Konflikthåndtering

Når to mennesker er uenige så vil et lille problem kunne skabe en konflikt. Sådan en konflikt vil kunne udvikle sig, hvis man oplever dårligt kommunikation. Dette kan eskalere og venskaber kan ødelægges. Dog kan ingen kommunikation være lige så slemt som dårlig kommunikation. Dette kan ses herunder i konflikt skytrappen.

Konfliktsky-trappen

Hvordan optrappes en konflikt samtidig med at man undgår den?

Intet er mere muligt: energi på at kontrollere egne tanker og reaktioner, det der kommer ud af munden. Rummet tømt for energi - al energi bliver inde i den enkelte. Det hovedet er fyldt kan ikke siges højt

Fælles fjendebilleder: det fylder så meget inde i, at man siger det højt til andre - sladder styrker det indre billede. Tavshed. Står på sin ret - den anden er forkastelig

Man trækker sig: hvor man før sagde ja, siger man nu nej uden at sige hvorfor, Optrapning i det stille uden det er til at se, hvad der sker

Indre billeder af den anden: tolker, argumenterer, diskuterer med sig selv - foregår inde i én selv - konkluderer, at det er den anden der er noget galt med

En uoverensstemmelse: vi mener ikke det samme, vi er i vejen for hinandens opfattelser

Samarbejde

Når man slår samarbejde op i en ordbog står der:

“Arbejde som flere personer, organisationer el.lign. udfører i fællesskab også om det at indgå i et sådant arbejde”

Det er altså arbejde som udføres i fællesskab. Når vi snakker om samarbejde i spejderregi, så kan det være opgaver som at lave aftensmad over bål, pionere en lejrplads eller løse en post under et modul.

Når man under PLan indgår i et samarbejde, så er det vigtigt at forstå at hele patruljen sammen har ansvaret for at løse den pågældende opgave. Det kan godt være at der er en patruljeleder i patruljen, men resten af patruljen har et ligeså stort ansvar for at få opgaven løst.

Hvis man under et samarbejde opdeler de forskellige opgaver, tror mange at man kan slappe af når man er færdig med sin egen del. Men når man arbejder sammen som en patrulje, så er man ikke færdig før alle i patruljen er færdige med deres opgaver.

Motivation

Der kan være mange former for motivering. I dette oplæg er det godt at snakke med spejderne omkring hvad der kan motivere dem til at lave en opgave.

Når man sender folk på natløb, bruger man ofte stemning som motivering til at man skal tage afsted. Man sætter noget musik på, råber for at vække folk og laver en masse bevægelse. Men når det er helt simple opgaver som man skal have folk til at lave kan motiveringen være helt anderledes.

For at synes det er sjovt at lave en opgave, så er det vigtigt at den ikke både er for nem, men heller ikke for svær. Og samtidig så skal man have kompetencerne til at lave opgaven. Det gælder om at finde ud af hvem der brænder mest for lige netop den opgave, og lade personen lave den. For mange er det også virkelig motiverende undervejs at blive anerkendt for sit arbejde. Når man får af vide at man gør noget godt, så prøver man ofte på at gøre det endnu bedre.

Grænser

Når man overskrider sine grænser, så er det vigtigt at man støtter hinanden undervejs. Grænser er meget personlige, og for mange er det en virkelig stor ting at gå ud over sine grænser.

Hvordan håndterede patruljen at gennemføre de grænseoverskridende ting?

Hvad gjorde patruljen for at det forløb godt?

Refleksion

Refleksion er et tankeproces værktøj. Formålet med refleksion er at for en forståelse, accept eller at se nye muligheder. Når man reflektere så ser man tilbage og man får muligheden for at udforske nye indtryk og få erfaring. Det er vigtigt at man kender forskellen på refleksion og evaluering.

- *Evaluering er at afslutte noget, hvor refleksion har til formål at åbne noget nyt.*

Refleksion starter med at man formulere noget for sig selv. Dette kan være overvejelser eller anelser som man har haft som man gerne vil blive klogere på. Det kan også være at tage stillinger til egne og andres handlinger samt værdier. Man får derved erfaring om fordele og ulemper.

- Et klassisk eksempel: Hvis du har haft en samtale/diskussion med en anden, hvor du efterfølgende tænker på noget bedre du kunne have sagt i den givne situation.

Refleksion handler ikke om at få svar på en undren, men mere det at åbne op for at der er en undren. Når man skal reflektere starter man en konkret oplevelse. Man kan nu genkalde hvad der har gjort indtryk, her er der både tale om en følelse, fornemmelse, handling eller hændelse. Der er vigtigt at formålet ikke er at vurdere situationen men beskrive hvad der skete.

Udbyttet af en refleksion kan være mange ting, da refleksion er en proces. Det kan være en vurdering af udbytte, øget fokus på et fænomen som giver problemer eller muligheder. Udbytte kan også medføre en handling. Det kunne være en ændring i adfærd som kunne forekomme praktisk, intellektuelt, følelsesmæssigt eller socialt. Da handlingen relatere sig til egen læring kan det ikke nødvendigvis ses af andre.

Modeller

Whole Brain

Folk har forskellige tilgange til at løse problemer, har forskellige holdninger og vil ikke nødvendigvis agere ens i samme situation. Dette er fordi at vi er individer der tænker forskelligt. Whole brain er en metode der er udviklet til at hjælpe hinanden med at forstå hvorfor folk reagere som de gør. Derudover kan det også bruges i arbejdet fordi det er med til at udtrykke hvilke kompetencer den enkelte har.

Whole brain er i sin enkelthed opbygget i 4 kvadranter, som hver svarer til en tænkestil som man foretrækker mere end de andre.



Er du BLÅ

Folk der bruger den blå tankegang vil være rationelle. Det foretrækker at løse problemet på en logisk måde hvor der er taget højde for fakta, tal, statistik og andre aspekter. Man vil gøre noget besværligt effektivt eller det uklare klart. Eksempel: Man kunne vælge at løse en opgave fordi den gav flest point, selvom den ikke er den sjoveste.

Er du GUL

Folk der bruger den gule tankegang vil kunne håndtere presset situationer og arbejde godt med abstrakte koncepter. Man når konklusioner ved mere abstrakt tankegang og man vil ofte være fyldt med ideer. Man er god til kreative processer og håndtere nemt ændringer og

uoverensstemmelser. Eksempel: Man vil gerne løse opgaver med mere end et svar og hvor man får lov til at afprøve noget anderledes.

Er du RØD

Folk der bruger den røde tankegang vil fornemme andres behov og sindsstemninger. De vil kunne aflæse andre personer og de er gode til at skabe relationer. De forstår andre følelser og er meget nærværende. Eksempel: Man vælger at løse opgaver på grund af fællesskabsfølelsen og ikke for at vinde.

Er du Grøn

Folk der bruger den grønne tankegang vil være struktureret og praktiske. Her vil man løse problemer ud fra tidligere erfaringer. Opgaver løses systematisk og skal afsluttes helt. Man har fokus på detaljen og der bruges meget tid på planlægning. Eksempel, i har en række opgaver der skal løses og så laves der en prioriteringsliste efter tiden det tager og hvor mange point de giver.

Det er vigtigt at understrege at alle tankestile er vigtige i en patrulje. Man vil ofte ikke kunne få en optimal gruppe dynamik hvor der både arbejdes effektivt og der er et godt sammenhold hvis ikke alle typerne er med.

Hvis man ønsker at prøve dette med patruljen derhjemme findes der mange forskellige tests på nettet som man kan gøre brug af.

Udviklingszonen

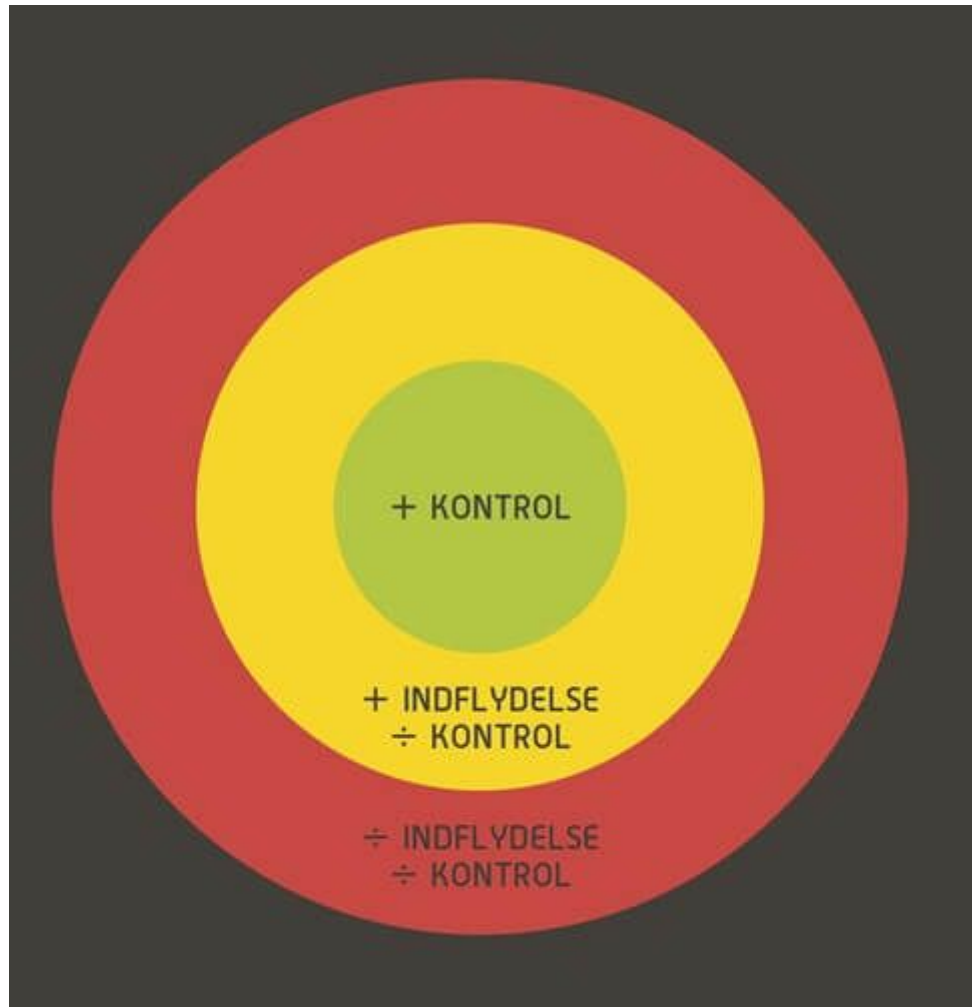
Når man skal lære nye ting, og udvikle sig, så kan udviklingszonen være et godt værktøj at have med i tankerne.

Alle har en komfortzone, stedet hvor det er trygt og rart at være, men der er næsten ingen udvikling. Det er stedet hvor man er hjemme, kender terrænet og man har overskud til at hjælpe andre.

Udviklingszonen er der hvor man er i høj udvikling. Man laver en aktivitet hvor man er en smule presset, men samtidig så er komfortable at man har overskud til at lære. Man skal kunne være nysgerrig, og undersøgende, men uden at være for tryk.

Den sidste zone som man kan opholde sig i er Utryghedszonen. Når man er i utryghedszonen, så er det ikke længere sjovt. Man udvikler sig slet ikke, der er nærmere en chance for at man får negativ udvikling. Det kan derfor være vigtigt at sige fra, og stoppe inden man når helt ud i sin utryghedszone.

Indflydelsescirklen



Formål: Bruges til at øge psykologisk robusthed. Den kan hjælpe spejderne med at øge deres selvregulering, reduceres egenskab støj og give øget energi.

Indflydelsescirklen er inddelt i 3 cirkler. Kontrol, Indflydelses, Vilkår, VIK.

- Inderst Kontrol: Dette er det vi selv kan kontrollere. Vi kan ændre vores tanker og handlinger.
 - Eks. Du kan selv vælge om du vil tage på plan eller ej.
- Midterst Indflydelse: Her er der både tale om direkte og indirekte indflydelse, men man kan ikke selv kontrollere det.
 - Eks. direkte, når man ønsker hvilket plan man godt kunne tænke sig at komme på.
- Yderst Vilkår: Dette kan vi ikke være med til at kontrollere, men er noget vi må acceptere at det er sådan.

- Eks. Vejret

Case:

I står til madlavning forløbet og det regner. Vejret er at vilkår. Det vil derfor være spild af energi at være frustreret over at man bliver våd når det regner, da man ikke kan kontrollere det. Selvom du ikke kan ændre vejret kan du godt undgå at blive våde. Påklædning er noget du selv kan kontrollere. Dette betyder at du kan kontrollere om du har regntøj på eller ej. Ved at tage regntøj på har du derved sparet energi på at ærge dig over du var våd, og denne energi kan du bruge på aktiviteten i stedet.

Joharis vindue

Joharis vinduet kan være med til forbedre gruppedynamik personlige relationer og egen forståelse. Joharis vinduet kan hjælpe os med at forstå hvordan vi modtager og giver oplysninger. Det kan fortælle end hvordan man præsenterer sig for sig selv og andre. Herudover et det også med til at vise hvordan man opfatter sin egen plads i verden og hvordan andre ser på en.

Der er 4 felter i Joharis vinduet.

	Det, som jeg selv ved og er bevidst om i mit liv "Jeg ved det"	Det, som jeg ikke selv ved og er bevidst om i mit liv "Jeg ved det ikke"
Det, som andre ved om mig og mit liv "Andre ved det"	Åbent vindue	Blindt vindue
Det, som andre ikke ved om mig og mit liv "Andre ved det ikke"	Skjult vindue	Ukendt vindue

Det kan være vært at kommunikere med andre hvis ens åbne vindue er meget smalt. Derfor ønsker man at udvide dette område for at skabe gennemsigtighed, åbenhed og ærlighed mellem 2 personer. Man kan herunder se hvordan man kan udvide sit åbne vindue.

	Kendt af os selv	Ukendt for os selv
Kendt af andre	Åbent	Blindt
Ukendt for andre	Skjult	Ukendt

Diagram illustrating the relationship between self-knowledge and others' knowledge:

- From "Kendt af andre" (Known by others) to "Åbent" (Open) to "Blindt" (Blind).
- From "Åbent" (Open) to "Skjult" (Hidden).

Det skjult vindue vil blive mindre når vi eksponere os selv for andre. Dette er når vi åbner op og deler lidt af os selv med en anden. Dette kan være små ting, som yndlingsfarve med personer vi lige har mødt. Det kan også være dybe hemmeligheder som vi deler med vores bedste venner.

Det blinde vindue bliver mindre når vi modtager feedback. Når vi modtager feedback så bliver vi selv klar over noget som andre ved om os.

Det danske spejderkorps

Det Danske Spejderkorps Værdigrundlag

DDS er ikke bygget op udelukkende på nogle konkrete værdier, men ligeså meget på tanker og metoder til at underbygge det formål, der er grundlaget for spejderbevægelsen i dag. Dette beskrives som Det danske spejderkorps' idégrundlag:

Det Danske Spejderkorps' idégrundlag

Det Danske Spejderkorps er en frivillig, ikke-partipolitisk opdragende bevægelse af børn og unge vejledt af voksne.

Korpset er åbent for alle uden hensyn til oprindelse, race eller tro.

Korpset arbejder i overensstemmelse med et formål, nogle principper og en metode.

For at efterleve det grundlag, som DDS er bygget op på, har vi en lovsamling, som hvert år revideres, ændres og fornyes på Korpsrådsmødet. I dette lovhæfte står dette om DDS' formål i §3, §4 og §5. Bemærk at DDS' formål også indeholder spejderloven, spejderløftet og en tilføjelse om, hvordan voksne medlemmer bør forholde sig overfor at tage medansvar i familie og samfund.

Det Danske Spejderkorps' formål

- 3

Det Danske Spejderkorps har til formål at udvikle børn og unge til vågne, selvstændige mennesker, der er villige til efter bedste evne at påtage sig et medmenneskeligt ansvar i det danske samfund og ude i verden.

- 4

Stk. 1 - Som medlemmer kan korpset optage børn, unge og voksne, som vil love at holde spejderloven.

Stk. 2 - Spejderloven

Den, der er med i spejdernes fællesskab, gør sit bedste for;

- at finde sin egen tro og have respekt for andres
- at værne om naturen
- at være en god kammerat

- at være hensynsfuld og hjælpe andre
- at være til at stole på
- at høre andres meninger og danne sine egne
- at tage medansvar i familie og samfund

Stk. 3 - Spejderløftet

Jeg lover at holde spejderloven.

- 5

Korpset og de enkelte afdelinger tager ikke stilling i partipolitiske anliggender. Derimod forventes det, at korpsets voksne medlemmer personligt tager stilling i samfundsmæssige, etiske og religiøse spørgsmål.

I idégrundlaget står der også noget om spejderprincipperne, som kommer fra Baden Powells princip med spejderbevægelsen, som danner grundlag for arbejdet til spejder:

- **Spejderen selv/den enkelte (Duty to self)**
- **Omverdenen (Duty to others)**
- **Det åndelige (Duty to God)**

Hvordan disse forstås, kan være forskellige fra spejder til spejder men med baggrund i WOSM (World Organisation of the Scout Movement) og WAGGGS (World Association of Girl Guides and Girl Scouts) fortolkning af The Duties, har DDS oversat dem som ovenfor og beskrevet dem som nedenfor:

- **Spejderen selv / Den enkelte** - Spejderen har ansvaret for sin egen udvikling
- **Omverdenen** - Spejderen viser respekt for medmennesket, er hjælpsom og viser ansvar overfor naturen og det samfund, vi er en del af
- **Det åndelige** - Spejderen bestræber sig på at finde en tro, et åndeligt princip, der er større end mennesket.

Disse tre principper genfindes i vores spejderlov, spejderløfte og motto

Det Danske Spejderkorps' motto

Vær beredt

Ligeledes nævnes der i idégrundlaget en metode. Dette er spejdermetoden:

Spejdermetoden er en samlet pædagogik, som beskriver de aktiviteter, som spejderne arbejder med, den arbejdsform, som spejderne bruger og den måde, spejderarbejdet bliver

ledet på. Spejdermetoden er opbygget så den dels fører frem til vores formål og dels er i overensstemmelse med vores principper.

Spejdermetoden består af otte elementer

- Oplevelser
- Learning by doing
- Patruljeliv
- Friluftsliv
- Værdier
- Medbestemmelse og ansvarlighed
- Aktiviteter og færdigheder
- Samfundsliv

Den helhed og sammenhæng, som disse elementer er et udtryk for, er et særkende for Det Danske Spejderkorps - og ingen af elementerne kan derfor udelades i det daglige spejderarbejde.

Spejdermetoden benyttes i alle spejdersammenhænge for børn, unge og voksne.

Hvad kan man i DDS?

Når man er ved at nå alderen som Klan spejder i Det Danske Spejderkorps, så åbner der sig rigtig mange muligheder for at lave en masse sjove ting. Herunder kommer der en liste over alle de ting som PPlan Plex lige kunne komme på der er mulige at gå imod. Husk at vi altid gerne hjælper med at vejlede og finde frem til det rette sted for dig.

- Deltage på adventurespejdløb
- Blive Klanspejder
- Lave PUF
- Lave PPlan
- Deltage på PLUS
- Deltage på Korsrådsmødet
- Blive gruppeleder eller leder i gruppen
- Blive medlem af divisionsledelsen
- Lave adventurespejdløb
- Blive centerspejder

Spejderidéen

<https://dds.dk/sites/default/files/2017-03/SpejderIdeen.pdf>

Lejrliv

Beskrivelsen af lejrtebleringsteknikker er fra Spejderlex.

Spejderlex er produceret af Søren Johan. ISBN 87-87077-55-8/0/18-400898.

Det Danske Spejderkorps, 3 udgave 1998.

Illustrationerne er også fra spejderlex og er tegnet af Juan Galán.

Lejropbygning

Lejrpladsen

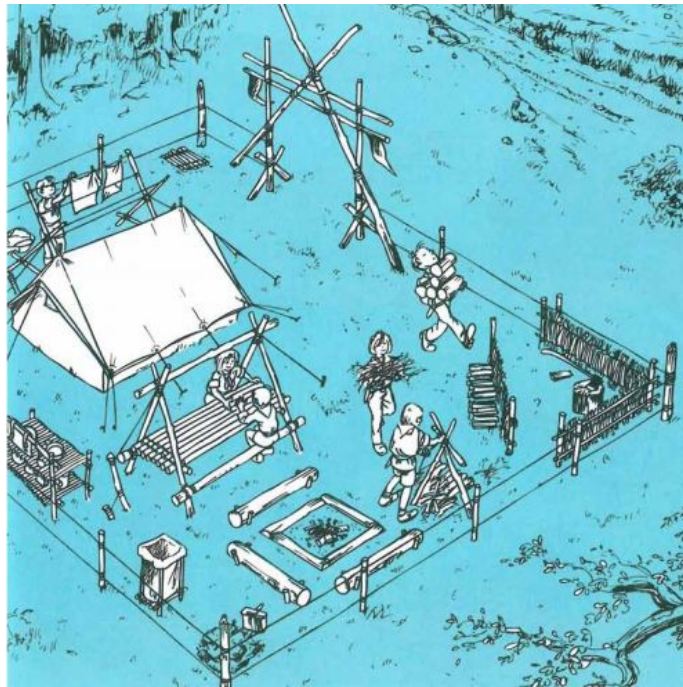
Det enkleste mulige lejrplads består af:

- et sted hvor man kan sove telt/bivuak
- Et sted hvor man kan tilberede sin mad - bålsted
- et sted hvor man kan komme af med sit affald - affaldssæk, fedtfælde

Det er de vigtigste ting i lejren, og de skal placeres rigtigt i forhold til vinden. Da vi oftest har vestenvind i Danmark, skal teltet stå længst mod vest, og det mest ildelugtende - affaldssæk - længst mod øst. Men selvfølgelig kan der ved placeringen være andre hensyn: ujævnheder i terrænet som forhindrer teltrejsning - og ikke mindst andre patruljer, som ikke skal have en affaldssæk lige uden for deres telt.

Når de vigtigste ting er anbragt på lejrpladsen, man bygge andre lejrarbejder for at gøre opholdet mere behageligt. Dette kræver som regel at man har rafter til rådighed. Normalt er rafter dyre. det skyldes at rafter er små træer som i forbindelse med udtynding fældes, afregnes og slæbes ud af en plantage - alt sammen ved håndkraft. Ofte kan man få rafter meget villigt efter gratis hvis man selv vil slæbe ud og afgrene.

Telte i lejr må gerne stå tæt sammen når de bare er mindst 3 meter fra den nærmeste bålsted eller kogeapparat. Tipier, køkkentelte og andre telte hvor der bruges åben ild skal mindst anbringes 3 meter fra andre telte. Telte der rejses på pionertårne eller andre pionerarbejder, må ikke bruges til overnatning.



Den klassiske lejrplads

Vi kender den klassiske lejrplads fra bøgerne og fra korpslejr: typen bruges når vi er mange i lejr og pladsen er trang. Lejrpladsarealet er firkantet og omgrænset af snor på nedrammede pæle. Pladsen indeholder:

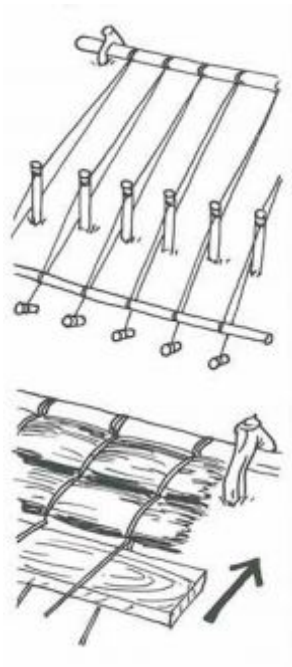
- Telt med gavl mod øst
- spisebord
- Køkkenbord
- Bålsted
- Kælder
- tørrestativ
- affaldssæk
- fedtfælde
- Huggeplads

Når de nødvendige ting er lavet, kan man bruge fantasien og gøre lejrpladsen anderlede. Dette kan føres med fx et fantasifuldt indgangsportal, lejrens højeste flagstang eller en interessant og iøjenfaldende madlavnings på et helt specielt spændende spisebord.

Underlag

Granunderlag er godt, men husk at det de små kviste der skal bruges hvis man vil ligge godt.

Halm er også godt, men det bliver hurtigt fladt, og det er **meget brandfarligt**, og kræver derfor at teltet ligger langt fra bålet.



Lejrpladsens køkken

Typer af køkken

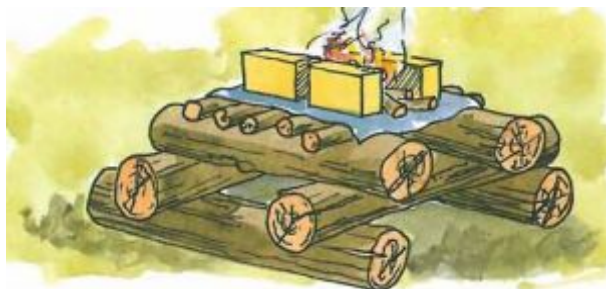
Bålplads

Pladsen skal være stor nok til at ilden ikke antænder græsset uden om bålet, mindst 1x1m.

Bålpladsen kantes med tykke rafter, så græskanterne ikke trædes i stykker eller udsættes for varme fra bålet. Laves kanten af sten er det vigtigt at undgå flint, da det splinter ved varme, og stumperne flyver som projektiler.

Når bålpladsen forlades ryddes den først for eventuelle rester af brænde og forkullet træ. Kanterne fjernes og pladsen kulegraves dvs jorden vendes så den hårdtbrændte jord bliver løsnet. Herefter lægges græstørvene tilbage, de skal rage 2-3cm op over den omkringliggende jord. Til sidst vandes stykket med vand.

Gammelmandsild/komfur



Gammelmandsild er også spejdernes version af et komfur. Man kalder det et gammelmandsild fordi man slipper for at bøje ryggen og ligge på knæ ved bålet. En gammelmandsild kræver en del tykke kævler og en stak græstørv som man ikke skal regne med gror efter brugen. Tag dem derfor et

sted hvor det ikke gør noget, eller brug jord i stedet.

- På Plex har vi valgt at bruge krydsfiner plader i stedet for græstørv, for ikke at beskadige græsset.

Køkkenbord

Køkkenbordet er i stedet hvor maden tilberedes inden den kommer over olden. I sin mest primitive form er køkkenbordet et godt stort spækbræt medbragt hjemmefra. Det fungerer rigtigt fint. Det raffinerede køkkenbord er en bordplade lavet af rafter eller skalbrædder. Pladen er i ståhøjde ligesom i et almindeligt køkken. Helt fint er det hvis der er en hylde til gryder og andet køkkengrej.

Spisebord

Det typiske spisebord er bygget mellem to A-bukke og ofte forsynet med en siddepind på langs. Man sidder dog mere behageligt hvis man kan finde nogle store oversavede stammer, "triller", som kan placeres rundt om bordet.

Rengøring og hygiejne

Opvask

Opvaske skal foregå efter hvert måltid (udråbetegn). Det kan udmærket foregå i en gryde, men ikke et vandfad til vask. Er maden brændt på i gryde eller på pande, kan man fylde lunkent vand og Biotex i. Lad det stå i et par timer, så løsnes selv det værste, dog ikke altid uden knofedt og Rens let. Man skal være opmærksom på brug af renslet i trangia gryder og bålgrøder, da man nedslider gryden hver gang man bruger ransletten. Det er derfor sundest for dine gryder at bruge en normal skuresvamp.

Fedtfælde

Opvaskevand, kartoffelvand mm er affald og skal derfor af vejen på den rigtige måde. Hvis det bliver hældt ud tilfældige steder, vil det komme til at lugte og tiltrække fluer.

Fedtfælden skal skaffe os af med to ting, vand og fedtstof.

Normalt vil fedtstof lukke jorden og forhindre vandet i at sive ned, der skal derfor laves en fælde til fedtet.

Det kan gøres ved at tage en bærepos, og stikke huller i den, hvorefter posen fyldes med græs. Anbring posen i hullet, og fedtet sætter sig nu i græsset. Man kan også flette en rist og lægge over hullet.

Græsset skal skiftes hver dag, og det brugte græs kan med fordel brændes på bålet når der er godt gang i det (ikke under madlavning).

Bålet

Madlavning på bål er en vigtig del af spejderarbejdet, og lejrål er et uundværligt indslag på enhver lejr. Vi kan lave mad på trangiaer og gør det også i visse situationer, men som regel vælger vi at tænde et bål, som kan tjene flere formål: Madlavning, varme og hygge.

Båltyper til madlavning

Hvilken båltype der bør anvendes, afhænger af hvad bålet skal bruges til. Røgen fra det virker altid generende, derfor er det en fordel at bruge tørt brænde. Her er forskellige køkken bål



Kogerenden er let at lave. Fjern græstørvane rundt om renden. Lav åbningen i vindsiden.



Jægerilden. Kævljerne lægges parallelt med vindretningen og bålet tændes med et pyramidebål. Kan efter madlavningen vendes og bruges som nying (se side 104).



3-stensbålet startes med pyramidebål. Stenene skal være så store at der er plads til at fyre. Brug aldrig flint.



Pyramidebålet er starten på de fleste bål. Det kan bruges til madlavning, men kræver så, at der laves et grydeophæng.



Blæselampen er meget effektiv. Flæk en kævle med en diameter på ca 15 centimeter.



Trefoden er god til ophængning af gryden. Er det svært at komme til gryden, kan hele trefoden "tages af".



Jamboreeilden er også en god mulighed.



Grydeophæng der giver plads til flere gryder. Grydekroge kan laves af meget tykt hegnstråd.



Grubeilden giver meget varme, men er kun god til kogning af vand. Mad brænder let på.

Glødebål

skal der bruges et stort glødebål, er det bedst at anvende tykke grene af bøg, eg og ask. Er der kun gran eller fyr til rådighed, kan et lagkagebål bruges. Start med tykke grene i bunden og læg tynde grene og kvas ovenpå. Læg så et nyt lag tykke grene på. Der skal være mellemrum mellem de tykke grene. Tænd i vindsiden, så opstår der hurtigt et godt glødebål.

Båltænding

Inden bålet tændes, skal der samles rigeligt med brænde. Til optænding er det bedste at anvende kviste af gran, fyr og birk eller birkebark, hugge- og snittespåner. I regnvejr findes tørt kvas under træerne, eller små udgående grene brækkes af inde ved stammen.

Enebærkviste kan brænde selvom de er våde. Flæk større brændestykker, så brænder de lettere, for de er ofte tørre indeni.



Tynde pinde. Grankvas og spåner.



Når der er ild, lægges tykke stykker på.



Bålet kan også bygges helt færdigt og tændes i bunden.



Det kan også tændes i toppen, så udvikles der mindre røg. Bålet brænder roligere og kan fra starten være klar til flere timers brænding.

Sikkerhed

Når man tænder ild skal man huske:

- Tænd kun bål på steder hvor du har fået tilladelse.
- Tænd aldrig bål, hvor bevoksningen er meget tør, fx i granplantager, på heder og i tørvejord.
- Tænd ikke større bål end du skal bruge
- Gå aldrig fra et bål før det er slukket

- Hav altid en brandspand med vand ved bålet. Det kan bruges til ildslukning og behandling af forbrændinger.

For at forlade bålet hvis der er gløder, stænk vand på glødere (hæld ikke, det er spild af vand). Fordel resterne af bålet, så du er sikker på at alle gløderne er slukket. Husk ilden først er slukket når den sidste glød er gået ud.

Gammelmandsild og andre hævede ildsteder:

Lav aldrig ildstedet så højt at den har besvær med at se ned i gryden. Sørg for at gryder og pander er forsvarligt anbragt, ellers der fare for at de vælter og forårsager skoldninger.

Opbevaring af madvarer

Madvarer skal opbevares omhyggeligt, så de ikke kommer i forbindelse med snavs eller dyr. Køb aldrig større portioner af letfordærlige madvarer. Til opbevaring af madvarer kan bruges plastikposer (vær opmærksom på kondensvand) eller plastikbokse med låg. Er køkkenkassen med på turen kan den bruges til de madvarer, der ikke let fordærves.

Til madvarer der kræver kølige opbevaring, kan der graves et hul i jorden et sted, hvor der er skygge. Hullet kan fores med grønt og pinde i bunden for at holde fugt væk. Lav et låg og det læg over. *Pas på* - dette "*køleskab*" kan være et eldorado for mus og mosegrise.

Madvarer, der skal holdes kølige, kan opbevares i våde aviser. Når vandet i aviserne fordampes, sker der en afkøling. Aviserne skal konstant være våde, og madvarerne skal være vandtæt emballage. En anden måde man kan lave et køkkenskab er at man laver et rafteskelet der beklædes med tyndt stof, som hænges op i et træ et sted med skygge og vind.

Er køkkenkassen med på turen kan den bruges til de madvarer, der ikke er let fordærlige.

Køb aldrig større portioner af letfordærlige madvarer. Pas især meget på hakket kød og fisk.

Varer som er gode at opbevare i en jordkælder:

- Kål, porrer, kartofler og gulerødder
- Syltet grønt
- Syltet frugt
- Knoldselleri og løg
- Olie og eddike
- Saft, og sodavand
- Æbler og appelsiner
- Marmelade og honning
- Konserver
- Kød, fisk og mejeriprodukter (i et par dage)
- Alt andet, der ikke skal i køleskab

Koge og stegetider

Når mad laves over bål, går det tit hurtigere end på et komfur på grund af den stærke varme.

Det er derfor en god idé at kunne regulere varmen, f.eks. med et grydeophæng.

Da det er over bål er alle tiderne også angivet som ca tider, så husk at tjekke til maden ofte.

- Kartoffler og andre grøntsager: 15 min
- Gryderetter med svinekød i terninger: 45 min
- Gryderetter med oksekød i terninger: 60-90 min
- Gryderetter med hakket kød: 15-20 min
- Kyllingestykker i gryde: 45 min
- Medisterpølse på pande: 20 min
- Frikadeller på pande: 20 min
- Koteletter på pande: 20 min
- Kartoffler i glødebål: 15 min
- Kylling på spid: 120 min
- Kødstykker på spid (kebab): 20 min
- Snobrød: 20-30 min

Høkasse



En god høkasse sparer på brændet.

Når maden er sat i kassen, koger den færdig af sig selv.

Velegnet til kartofler, ris og gryderetter.

kartofler der ikke er skrællede og ris skal stå i høkassen i ca 2 timer. Gryderetter ca 3.

Når maden sættes i høkassen skal retten være spilkogende. Der skal være tætsluttende låg på gryden og på høkassen. Kassen åbnes så få gange som muligt, helst slet ikke, før serveringen.

Hvis det ikke er muligt at lave en rigtig høkasse, kan et par soveposer bruges i stedet for. For at undgå at de svines til, pakkes gryden først ind i aviser, og f.eks et stort håndklæde. derefter vikles soveposerne godt omkring. det hele stilles et sikkert sted så der ikke er nogen der kommer til at vælte aftensmaden.

Tips

- Gryder af aluminium kan give afsmitning, opbevar derfor aldrig mad i dem, og man bør heller ikke piske fløde i dem.
- Rå og stegte løg ætser i alufolie.
- Pas på med fedtstof, der kan gå ild i det hvis flammerne er tæt på.
- Hav et vaskefad til håndvask i nærheden af madholdet.
- Knive bliver ikke så hurtigt sløve hvis man bruger skærebrætter af træ.
- Plantemargarine er godt stegebrug, det er sundere.
- I rester af retter med persille og spinat er der risiko for udvikling af giftige bakterier, de må derfor aldrig genopvarmes, men skal kasseres.
- Danskvand kan bruges i stedet for mælk i al fars. Farsen bliver let og luftig, og eventuelle laktoseintolerante undgår problemer.

Affaldssortering

Når man vælger at affaldssortere, så er man med til at genanvende jordens ressourcer. Dette udleder mindre CO₂ og man vil derfor skade miljøet mindre. Det er et nemt projekt at indfører i spejderhytten eller have med på tur.

Herunder ses nogle eksempler på hvordan man kan vælge at affaldssortere.

- Metal
- Glas
- Papir
- Pap (hårdt)
- Hårdt plast
- Blødt plast
- Organisk affald
- Restaffald

Kompost

Kompost er plantemateriale som der bliver nedbrudt og omsat ved hjælp af dyr og mikroorganismer. Hvis man vælger at kompostere sit køkkenaffald er men med til at reducere affaldsmængden. Dette gør det muligt at lave sit eget gødning til potteplanter eller bede. Man producerer ca. 300-400 kg affald om året og 1/3 del af dette er grønt affald som kan komposteres. Når man anlægger en kompostbunke er man så med til at skåne miljøet, og vælge en bæredygtig vej.

Fremgangsmetode

For at kunne lave en kompost skal man bruge en bunke jord eller en lukket plastikbeholder. Den lukket beholder hjælper med at det ikke lugter. Hvis man vælger en bunke jord er det vigtigt at man indhegner bunken, så man kan holde dyr væk.

Beholderen skal placeres udenfor.

Hvis beholderen placeres solrigt skal man huske at vande komposten så den ikke tørrer ud. Ved placering i sollyset vil materialet udvikle sig hurtigere.

Den sundeste kompost opnår hvis man har en jævn fordeling af madaffald som grønt og frugt og haveaffald som tørrede blade, træspåner og gamle aviser.

Hvis man ønsker en hurtig start af omdannelsen af materialet så kan man vælge at købe kompostorme som kan igangsætte omsætningen.

Ting komposten ikke har så godt af:

- Mejeriprodukter
- Fedtstoffer og olie
- Insekt og sygdomsramte planter
- Ukrudt, det kan sprede sig fra komposten
- Kød og rester af tilberedt mad.
- Skaller fra bananer eller citrusfrugter medmindre de er økologiske
- Aske
- Trykimprægneret træ og aviser med tryksværte

Lege

Poletleg

Formål

Poletlegen går i al sin simplehed ud på at se hvem der snakker rigtig meget, og hvem der snakker mindre i en patrulje. På samme tid hjælper den til med at give alle plads, og lade alle snakke i en debat.

Fremgangsmetode

Det er ikke nødvendigt at bruge poletter, man kan sagtens bruge andre ting.

Hvert medlem af patruljen har 3 poletter. Et spørgsmål gives, og når der er en person der vil sige noget, så ligger personen en polet i midten. Herefter ligger alle de andre også 1 polet, når de vil byde ind. Når et patruljemedlem ikke har flere poletter, kan personen ikke deltage i diskussionen længere.

Yes, jeg har fejlet!

Formål

Formålet med legen "Yes, jeg har fejlet" er at anderkende sine egne fejl, og se hvordan det er at blive kritiseret når man laver fejl, få konstruktiv kritik, og blive rost når man gør noget godt.

Fremgangsmetode

1. Man stiller sig op 2 og 2, overfor hinanden.
2. Herefter lukker man øjnene.
3. Når der siges "Et" klapper man hænderne sammen med højre hånd.
4. Når der siges "To" klapper begge parter hænderne sammen.
5. Når der siges "Tre" klapper man hænderne sammen med venstre hånd.

I første omgang skal patruljemedlemmerne prøve at klappe når der bliver sagt et tal af vejlederen. Og hvis det lykkeds skal de ikke gøre noget, men hvis det ikke lykkeds at klappe, så skal de vrisse af hinanden, og gerne skælde lidt ud.

I anden omgang skal de komme med konstruktiv kritik til hinanden. Finde på løsninger til hvordan det kan fungere bedre, selvom det ikke lykkedes.

Og i tredje omgang, skal de rose hinanden for at prøve, og for at det næsten lykkedes når det fejler. Samtidig kan de prøve også at rose hinanden når det faktisk lykkedes

Garnnøgle leg

Formål

Formålet er at se hvem i en patrulje der snakker mest og mindst. Dette kan være med til at sikre sig at alle i en patrulje bliver hørt.

Fremgangsmetode

Ordstyreren holde/binder fast enden af garnnøglen. Nu skal garn nøglen sendes fra person til person så den der snakker skal have garnnøglen. garn nøglen sendes videre på denne måde vil garn nøgle lave et "spinnelvæv". Det er vigtigt - at man ikke snakker uden at have garn nøglen. Det er nemlig vigtigt at ordstyren holder fast i den ene ende. Ordstyren skal selvfølgelig også have garnnøglen når personen snakker.

Plex Ego

I kan finde alle spørgsmål til Plex Ego her: [plexego - spørgsmål](#).

Formål

Formålet med Plex-ego, er at blive stillet forskellige spørgsmål og tage stilling til dem. For på den måde at blive klogere på sig selv, samtidig med man lære resten af patruljen bedre at kende på en sjov og anderledes måde.

Opsætning

Hver patrulje medlem tager et sæt med tre svar brikker, der henholdsvis har 1, 2 og 3 prikker. Hver patrulje medlem tager desuden 10 "jetoner" (stenene som i har fundet undervejs).

Derudover skal et antal "jetoner" anbringes i midten i en pulje. Der skal anbringes 10 per. patrulje medlemmer. Er i 6 i patruljen skal der altså ligge 60 "jetoner" i puljen.

Spillet

Hver patrulje medlem svare på et spørgsmål af gangen efter tur. Læs hele teksten på kortet højt for de andre deltager - både spørgsmål og svarmuligheder. Læg derefter kortet så alle kan se det.

Overvej spørgsmålet og de givne svarmuligheder. Vælg det svar som du er mest enig i, uden at afsløre eller antyde dit valg for resten af patruljen.

Dit valgte svar har et antal tilhørende streger på kortet. Tag din svarbrik med samme antal streger og læg frem med streger/stregerne ned af.

Resten af patruljen skal nu hver for sig forsøge at vurdere eller gætte, hvad du har svaret. Hver deltager tager sin svarbrik med det antal streger, som deltageren mener stemmer overens med dit valg og lægger den ligeledes frem med streg/stregerne ned af.

Når alle deltager har valgt en svarbrik, skal du afsløre dit svar ved at vende din svarbrik om. Resten af patruljen vender herefter deres svarbrik om. Spillerne med samme svarbrik som dig har gættet rigtig.

Du får selv en jeton fra puljen for hver af de andre deltager som har gættet dit svar.

Deltagere som har gættet dit svar for 2 jetoner fra puljen, og deltagere som har gættet forkert skal aflevere 2 jetoner til puljen.

Efter hvert spørgsmål, må der meget gerne snakkes om hvorfor du har svaret som du har og evt. hvad de andre deltager ville have svaret.

Skulle det ske, at du mister alle dine jetoner undervejs i spillet, kan du ikke længere gætte på de øvrige deltagers svar, og må derfor vente til det igen bliver din tur til at svare og håbe på at du vinder nogle jetoner.

Spillet er slut når der ikke er flere jetoner i puljen, og patrulje medlemmet med flest jetoner har vundet.

Mad

Klimavenlige kostråd

Hvis du vil spise klimavenligt, kan du følge disse råd:

- Spis årstidens danske fødevarer.
- Spis lokalt producerede fødevarer.
- Spis mere frugt og grønt og mindre kød og mejeriprodukter.
- Spis kød fra gris og fugl i stedet for lam og ko.
- Spis sild og makrel frem for torsk og rejer.
- Spis kartofler og pasta frem for ris som tilbehør.

Kød	CO₂ pr. kg Km i bil		Grøntsager	CO₂ pr. kg Km i bil	
Oksekød	19,4	97	Salat	0,3-3,3	1,5-16,5
Svinekød	3,6	18	Løg	0,4	2
Kylling, hel, fersk	3,1	15,5	Gulerod	0,1	0,5
Kylling, hel, frossen	3,7	18,5	Kartoffel	0,2	1
Lam, udenlandsk	11,6-17,4	58-87	Kål	0,5	2,5
Mejeriprodukter	CO₂ pr. kg Km i bil		Sojabønner	0,6	3
Letmælk	1,2	6	Fisk og skaldyr fra havet CO₂ pr. kg Km i bil		
Minimælk	1,2	6	Torsk, vild, hel, fersk	1,2	6
Ost (gul skæreost)	11,3	56,5	Torsk, filet, frossen	3,2	16
Is	1	5	Fladfisk, vild, hel, frisk	3,3	16,5
Æg	2	10	Fladfisk, filet, frossen	7,8	39
Smør	6,5	32,5	Sild, vild, hel, fersk	0,6	3
Korn og kornprodukter	CO₂ pr. kg Km i bil		Sild, filet, frossen	1,8	9
Rugbrød, frisk	0,8	4	Rejer, ferske	3	15
Hvedebrød, frisk	0,8	4	Rejer, pillede, frosne	10,5	52,5
Hvedebrød, frossen	1,2	6	Muslinger	0,1	0,5
Havregryn	0,8	4	Hummer	20,2	101
Hvedemel	1,1	5,5	Fisk fra dambrug	CO₂ pr. kg Km i bil	
Rugmel	1	5	Ørred, hel, fersk	1,8	9
Cornflakes o.lign.	1	5	Ørred, filet, frossen	4,5	22,5
Ris	3,3	16,5	Frugt	CO₂ pr. kg Km i bil	
Pasta	0,8	4	Æbler, danske i sæsonen	0,1	0,5
Drikkevarer	CO₂ pr. kg Km i bil		Æbler, importerede	0,4	2
Kaffe, drikkeklar	0,2	1	Appelsiner, importerede	0,7	3,5
Appelsinjuice	1	5	Bananer	0,5	2,5
Vand på flaske	0,1	0,5	Jordbær	1	5
Øl	0,5-1,4	2,5-7	Andet	CO₂ pr. kg Km i bil	
Vin	2,1	10,5	Sukker	1	5
			Rapsolie	3,6	18
			Tomatketchup	1,3	6,5

Lynsyltning af grøntsager

Det skal du bruge:

- 1 dl sukker
- 2 dl eddike
- 2 dl vand
- Grøntsager i tynde skiver
- Evt. krydderier

Sådan gør du:

Kog sukker, eddike, vand og krydderier op i en gryde. Tilsæt grøntsager, og lad dem koge i 2-3 min. Lad grøntsagerne køle af i lagen, inden du serverer dem

Rens en ørred

Serien herunder viser en let og hurtig metode til at rense ørred. Metoden er også gældende til mange andre fiskearter.

Rens en ørred



Når fangsten er landet...



Skal du bruge en kniv og eventuelt en meget stiff børste eller en grydesvamp.



Skrub eventuelt slim og skæl af med børsten eller grydesvampen og skyl fisken godt.



Stik forsigtigt kniven ind ved fanmiljøningen og skær fremefter. Pas på at kniven ikke går for dybt ind i fisken, da den så kan skade indvoldene. Hvis gælbæveren brister, kan kødet få en dårlig smag!



Stønde snittet lige for de forreste finner.



Stik fingrene ind foran gællerne og løs dem. Man kan bruge kniven, men man kan nemt trække dem fra med fingrene.



Når gællerne er løsnet ser det således ud.



Tryk nu en finger igennem spaltenet fra bagsiden og ud gennem gællerne.



Tag nu godt fat i fiskens hoved med den anden hånd og træk rørligt gæller og indvold ud. Et trekantet stykke af hver side med de 2 forreste finner følger med.



Rids igennem huden ved rygsøjlen så blodet fritlægges.



Skyl blod, slim og hinderester ud af fisken.



Så er den ren og pæn.



Det færdige resultat...

Metoden til flædering herunder, er velegnet til mange arter, abompehvirv, ørred, laks, stalling, makrel.



Læg fisken med ryggen ind mod dig selv. Skær ned gennem siden til kniven rammer rygsøjlen. Pas på ikke at skære igennem den.



Vrid kniven så den ligger på langs med fisken. Skær igennem kød og ribben langs med rygsøjlen i hele fiskens længde. Det gøres lettest i små kontante ryk.



Den friskårede filet.



Vend fisken om og brug hovedet som modhold på kanten af skærebrættet, når den anden side skal fileteres.



Gentag processen, nu blot fra bagsiden.



Brug hånden til at støtte fisken. Det kan godt drille lidt de første gange... Skær så vidt muligt oven over finnerne. -Så slipper du for at skal skære det fra senere.



Resten af fisken kasseres.



Rens fileterne for finnerester hvis der nogle.



Skær ribbenene fra ved at skære lidt opad, når kniven er kommet under dem.



Ribben og senehinde fjernes i så tyndt et lag som muligt.



Sådan!!



Skær nu fileten ren med et kontant snit, så finner og senekant bortfalder.



Træk nu de sidste ben ud med en peen eller en tang. De er lette at mærke hvis man fører sine fingre hen over fileten, fra hovedenden af. Det kan godt være lettere at trække dem ud når fileten har været frosset.



ELLER ALTERNATIVT: Hvis man ønsker en helt benfri filet på en let måde, kan man ganske enkelt skære dem væk ved at lægge 2 snit, et på hver side af dem. Benene peger lidt op mod ryggen, så skær lidt skråt for at minimere spildet.



Når snittene forsigtigt når helt ned til skindet, er det let at løsne kadtstrimlen med benene, med en finger.



Det færdige resultat.



Hvis fileterne skal fryses ned, er det bedst at folde dem sammen som vist. -Så nemmer kødet ikke når man retter fileten ud, hvis den ikke er helt optøet.



En klar fordel ved at filetere fisken, er at den ikke fylder så meget i fryseren, som en hel fisk.