**Hjemmespeiding**

Speidermerker som du kan ta hjemme!
Småspeider

I forbindelse med det at de vanlige speideraktivitetene er avlyst i en periode har vi plukket ut noen merker som egner seg ekstra godt til å ta alene hjemme. Vi har tilpasset merkekravene slik at de kan gjennomføres alene, eller med litt hjelp fra en voksen. Vi minner om FHI sin anbefaling om å ikke dra på besøk til hverandre, og å holde god avstand til andre når dere er på tur.

Gjør slik:

* Velg deg et merke fra listen nedenfor
* En voksen hjemme signerer bak hvert enkelt merkekrav når det er gjennomført.
* Når merkekravene til et merke er gjennomført: Send bilde av signert skjema til din speiderleder, gjerne sammen med bilder av det du gjorde.
* Speiderlederen kjøper inn merke til deg!

Du trenger kanskje hjelp fra en voksen til noen av oppgavene. Det ligger også mye nyttig hjelp og informasjon på speiderforbundets sider: speiding.no

Du finner mange flere speidermerker på speiding.no (søk etter fordypningsmerker - småspeidere). Men ikke alle merkene egner seg å ta alene.

NB: Å ta merker er *helt frivillig* og er kun et tilbud til de som er ekstra ivrige. Noen av merkene tar lang tid å gjennomføre, - men det er ingen tidsfrist. Det viktigste er at man har det moro, og kanskje man bruke dette som en pause fra skolearbeid og husets fire vegger. Vi gleder oss til vi kan treffes igjen, og ta merker sammen i flokken!

Lykke til!

Hilsen speiderlederne

**Hjemmespeiding: Korona-dugnad**

Dette er et nytt fordypningsmerke som handler om den nasjonale dugnaden alle oppfordres til å være med på for å bremse smitten med Korona-viruset covid-19.Det er viktig at man både følger rådene fra myndighetene og på alle andre måter bidrar til å gjøre den vanskelige tiden lettere og hyggeligere for seg selv og andre. Speiderne er alltid beredt, og det er naturlig at vi går foran med et godt eksempel også under pandemien.

|  |  |
| --- | --- |
| **Oppgave:**  | **Godkjent (signert av voksen)** |
| 1. Lær hva en epidemi og en pandemi er, og lær om hvordan vi holder oss selv friske og unngår å smitte andre, for eksempel gjennom god hygiene, karantene og stenging av offentlig steder og arrangementer.
 |  |
| 1. Lær deg å vaske hendene riktig med såpe og vann, og venn deg til å gjøre det når du kommer hjem, når du har vært på do, før du skal spise eller lage mat og når du skal møte noen andre.
 |  |
| 1. Lag pynt eller noe annet som kan gis til noen som er i karantene. Husk hygienereglene når du arbeider!
 |  |
| 1. Prøv ut to-tre nye fysiske aktiviteter, og gjennomfør dem i minst én time hver dag, inne eller ute, i minst én uke.
 |  |
| 1. Ha flere aktiviteter sammen med en venn eller noen i familien uten at dere er nære hverandre, for eksempel på telefon, videosamtale eller lignende.
 |  |

Informasjon: Det finnes mye god informasjon på nett, men også mye dårlig. Vi anbefaler at man bruker:

Folkehelseinstituttet: <https://www.fhi.no/>

Helsedirektoratet: <https://www.helsedirektoratet.no/>


**Hjemmespeiding: Sunn mat**

|  |  |
| --- | --- |
| **Oppgave** | **Godkjent (signert av voksen)** |
| 1. Finn ut litt om hva som er sunn mat ved å sjekke kjøleskapet.
 |  |
| 1. Lag din egen sunne matpakke for en dagstur, og finn ut hva du bør drikke på turen.
 |  |
| 1. Lag en oversikt over hva du og familien spiser, og finn ut om kroppen får det den trenger, eller om dere bør forandre på noe.
 |  |
| 1. Lag sunt «godteri» og del med de andre i familien
 |  |
| 1. Lær om matallergier. <https://helsenorge.no/sykdom/astma-og-allergi/matallergi>
 |  |

**Hjemmespeiding: Tur** 

|  |  |
| --- | --- |
| **Oppgave** | **Godkjent (signert av voksen)** |
| 1. Gå tre turer til fots i løpet av 6 måneder. Hver tur skal være minst 3 km.
 |  |
| 1. Delta på minst tre turer hvor du benytter enten ski, skøyter, rulleskøyter, spark, sykkel eller et annet umotorisert framkomstmiddel.
 |  |
| 1. Tegn og fortell om turene.
 |  |
| 1. Vis riktig påkledning, fottøy, personlig utstyr og niste for en dagstur eller overnattingstur.
 |  |
| 1. Pakk utstyr til en tur selv.
 |  |

**Hjemmespeiding: Gartner**

|  |  |
| --- | --- |
| **Oppgave** | **Godkjent (signert av voksen)** |
| 1. Ha ansvaret for en hageflekk på minst 2 kvadratmeter, eller en blomsterkasse eller 2–3 potteplanter i minst 3 måneder.
 |  |
| 1. Kjenn bruken av de vanligste hageredskaper. Fortell om hva som skjer.
 |  |
| 1. Kjenn navnet på minst 4 av de vanligste dyrkede busker, blomster eller grønnsaker.
 |  |
| 1. Plukk og si navnet på minst 4 ugressplanter.
 |  |
| 1. 5. Få 2 av følgende til å spire og følg utviklingen:
* En løk i sand, myrull, vann, torv eller jord.
* En kastanje eller et kornfrø i vann, sand torv eller jord.
* Sennep, erter, karse eller bønner på flanell / bomull.
 |  |



**Hjemmespeiding: Samle**

|  |  |
| --- | --- |
| **Oppgave** | **Godkjent (signert av voksen)** |
| 1. Lag og systematiser en samling.(Eksempel kan være en samling av frimerker, oppsatt etter tema eller land, eller en postkortsamling, stensamling, skjell, glansbilder…).
 |  |
| 1. Vis samlingen til resten av familien.
 |  |
| 1. Vis at samlingen blir større.
 |  |

**Hjemmespeiding: God tørn**

|  |  |
| --- | --- |
| **Oppgave** | **Godkjent (signert av voksen)** |
| 1. Vær til hjelp og glede for et menneske som trenger deg i 1 måned. For eksempel:
* Tegn en hyggelig tegning til noen som er ensom eller kjeder seg hjemme. Send i posten, eller send på epost.
* Ring til en venn eller til noen som er ensom
* Hjelp med å rydde, male, bære ved, vaske og lignende hjemme hos deg
* Ta ansvar for riktig sortering av søppel hjemme.
 |  |
| 1. Fortell en voksen om dine opplevelser.
 |  |
| 1. Lag middag
 |  |



**Hjemmespeiding: Stjernekikker**

|  |  |
| --- | --- |
| **Oppgave** | **Godkjent (signert av voksen)** |
| 1. Vis at du kjenner navn på minst tre stjernebilder, finn dem på himmelen og kjenn til hvorfor de ser ut og heter som de gjør.
 |  |
| 1. Vis at du kan finne Nordstjernen og vet hvilken betydning den hadde for navigasjon i gamle dager.
 |  |
| 1. Snakk med en voksen om hvorfor det er så mange historier om stjernene i de aller fleste kulturer i verden.
 |  |
| 1. Tegn eller lag en enkel modell av solsystemet.
 |  |
| 1. Forklar hvordan jorda beveger seg og hvordan dette påvirker lengden på dag og natt og skiftende årstider.
 |  |

Linker: <https://kmspeider.no/ressurser/stjernebilder-article7807-3902.html>

Det finnes apper du kan laste ned på mobilen, som viser deg stjernehimmelen i sanntid: for eksempel Sky Map, eller Night Sky

**Hjemmespeiding: Kokk**

|  |  |
| --- | --- |
| **Oppgave** | **Godkjent (signert av voksen)** |
| 1. Lag omelett.
 |  |
| 1. Lag tacomiddag.
 |  |
| 1. Lag en fiskemiddag, eksempelvis med laksefilet.
 |  |
| 1. Lag en gryterett, eksempelvis lapskaus.
 |  |



**Hjemmespeiding: Kunstner**

|  |  |
| --- | --- |
| **Oppgave:** Gjør minst 3 av 5 punkter | **Godkjent (signert av voksen)** |
| 1. Lag et høytids- eller gratulasjonskort.
 |  |
| 1. Lag et bilde om en opplevelse eller en historie fra en tur.
 |  |
| 1. Lag en pynte- eller bruksgjenstand.
 |  |
| 1. Vær med på et skuespill eller dramatisering.
 |  |
| 1. Lag bondegård av kongler o.l. og fortell historien om de som bor der.
 |  |



**Hjemmespeiding: Bok**

|  |  |
| --- | --- |
| **Oppgave:**  | **Godkjent (signert av voksen)** |
| 1. Lag en liste over minst 6 bøker/lydbøker du har lest/hørt i løpet av de 6 siste månedene. Kjenn navnet på forfatterne. Fortell til noen i familien om innholdet i minst én bok.
 |  |
| 1. Lag et bokmerke med speidermotiv.
 |  |
| 1. Finn ut om bibliotekordningen i kommunen der du bor.
 |  |

**Hjemmespeiding: Vær**

|  |  |
| --- | --- |
| **Oppgave:**  | **Godkjent (signert av voksen)** |
| 1. Finn ut hvordan du bør oppføre deg i tordenvær.
 |  |
| 1. Lær å se forskjell på haugskyer og lagskyer.
 |  |
| 1. Se på værmeldingen og finn ut hvilke tegn og symboler som markerer regn, sol og vind.
 |  |
| 1. Registrer været i 4 dager (nedbør, skytyper, temperatur osv).
 |  |



**Hjemmespeiding: Klar deg selv**

|  |  |
| --- | --- |
| **Oppgave:**  | **Godkjent (signert av voksen)** |
| 1. Vis at du kan skifte en lyspære.
 |  |
| 1. Vis at du kan skifte pære og batteri i en lommelykt.
 |  |
| 1. Vis at du kan kle deg fornuftig i forskjellige typer vær.
 |  |
| 1. Finn ut hva du må passe på eller se etter før du går ut av huset og lag en sjekkliste.
 |  |
| 1. Vask og stryk speiderskjerfet.
 |  |
| 1. Vis at du kan vaske opp
 |  |
| 1. Vis at du kan holde orden på eget rom i minst én måned.
 |  |
| 1. Sy merker på speiderskjorta selv.
 |  |



**Hjemmespeiding: Utfordringen**

Dette er et merke der du selv skal velge en personlig utfordring, og jobbe med den i minst en måned. Småspeidere kan ta Utfordringen maksimalt fire ganger.

For å motta Utfordringen må du:

* sette deg et personlig selvvalgt mål
* arbeide mote dette målet i minst to måneder
* nå dette målet

***Gjør slik:***Du skal ha en ”veileder” som kan hjelpe deg med utfordringen. Veilederen kan være en voksen hjemme. Sett deg ned med en voksen hjemme og diskuter om det er noe du ønsker å lære eller bli flinkere til.

***Hva er din Utfordring?***

En utfordring er noe som er litt vanskelig, og noe som du ikke gjør til vanlig. Hva som er en utfordring er forskjellig fra person til person. Kanskje du kan finne ut dette sammen med mamma og pappa? Her er noen eksempler:

* Les en hel bok
* Holde rommet ryddig
* Gå på fjelltopper i Lillesand (bestig 1000 m sammenlagt)
* Lær deg 10 knuter
* Gå ut med søpla hver dag i 4 uker.
* Vær ute minst 1 time hver dag og finn på aktiviteter å gjøre i 4uker.

|  |
| --- |
| **Speiderens navn:** |
| **Dato for oppstart:** |
| **Min personlige utfordring er:** |
| **Dato når utfordringen ble ferdig gjennomført:** |
| **Godkjent (signatur av veileder):** |