



## Vild ro

### Info om mærket:

I dette mærke skal vi ud og være både vilde og rolige – sammen! At lave junioraktiviteter er at gøre noget sammen med fart på, men også med plads til ro og omtanke. Og begge dele er vigtige og sunde for kroppen og hovedet, så man trives, er glad for sig selv og føler sig som en del af et fællesskab.

I dette mærke vil juniorerne på egen krop opleve, hvordan de skal rode og tumle med kroppen, få hjernen til at knirke og dreje, og vigtigst af alt: De skal gøre det sammen, så de selv og deres fællesskab får det bedre. Aktiviteterne i dette mærke er valgt ud fra at få juniorernes trivsel i top ved at gøre noget aktivt, at gøre noget sammen med andre og at gøre det på en meningsfuld måde.

### Gren:

Junior

### Spejderne skal:

- Skabe fællesskab i jeres gruppe ved at være både vilde og rolige.
- Lave aktiviteter i naturen, som gør jer glade
- Tale om og lege med, hvad I kan i fællesskab
- Arbejde med, hvordan I synes, det giver mening at være fysisk aktive og rolige sammen.

### Varighed:

Forløbet indebærer 3-4 møder, hvor det ene møde kan erstattes af en tur. Det er fint med en tur, fordi mærket har fokus på at styrke fællesskabet og være aktive, og begge dele står stærkere på en tur. Det behøver ikke være med overnatning – en éndagstur er også godt.

### Feedback/videreudvikling af mærket:

Har du en velegnet aktivitet eller en idé til, hvordan mærket kunne tilpasses/videreudvikles? Så skriv til [program@dds.dk](mailto:program@dds.dk).

### Forslag til forløb:

Alle aktiviteter i forløbet kan byttes ud og flyttes rundt, alt efter om I vurderer, at den enkelte juniorpatrolje/gruppe har brug for mere bevægelse, flere øvelser, der styrker fællesskaber eller mere eftertanke.

Aktiviteterne på alle møder er lavet, så de veksler mellem at lege fællesskabet frem og reflektere over det. Ligeledes har alle møderne indlagt mindst én leg og sang og refleksion til sidst i mødet. Start møde 1 med at introducere forløbet.

	<b>Møde 1: Intro til forløb: Styrk fællesskabet blandt juniorerne gennem fysisk leg</b>	<b>Møde 2: Aktiviteter i naturen, som gør jer glade. Juniorerne får trivsel ved at være vilde og rolige i naturen</b>	<b>Møde 3: Den enkelte junior, som en del af fællesskabet</b>	<b>Møde 4: Mentalt og fysisk sund</b>
<b>Leg:</b>	Molekyleleg	Cirkelstafet	March!	Sten, Saks, papir med kroppen...
<b>Check ind:</b>	Alle fortæller, hvordan deres dag har været på en sjov skala, der kræver aktivitet (Bed juniorerne om at klatre så højt op i et træ, som de er glade for, at sætte klemmer på en snor, så de kan flytte dem, når mødet er slut, eller vise med kroppen, hvor glade de er).	Alle fortæller, hvordan deres dag har været på en sjov skala, der kræver aktivitet (Bed juniorerne om at klatre så højt op i et træ, som de er glade, at sætte klemmer på en snor, så de kan flytte dem, når mødet er slut, eller vise med kroppen, hvor glade de er).	Alle fortæller, hvordan deres dag har været på en sjov skala, der kræver aktivitet (Bed juniorerne om at klatre så højt op i et træ, som de er glade for, at sætte klemmer på en snor, så de kan flytte dem, når mødet er slut, eller vise med kroppen, hvor glade de er).	Alle fortæller, hvordan deres dag har været på en sjov skala, der kræver aktivitet (Bed juniorerne om at klatre så højt op i et træ, som de er glade for, at sætte klemmer på en snor, så de kan flytte dem, når mødet er slut, eller vise med kroppen, hvor glade de er).
<b>Indledende leg:</b>	Send klappet videre i rundkreds  Rundkredsmassage	Naturstafet	Lad os...	Kluddermor
<b>Øvelser:</b>	Skulpturøvelse  Humørstafet  Samarbejdsøvelse og feedback	Find ting i naturen, der beskriver...  Mærk roen i og følelsen af naturen  Kram et træ  <b>Refleksion:</b> Snak om, om det er rart at være ude i naturen. Få juniorerne til at dele nogle andre oplevelser om den mest uhyggelige tur, og den allerbedste tur.	Jeg er sej til...  Fobi-leg  Barometer  Gi' et skulderklap  Gå sammen med én som...	Tal om, hvad sundhed er for juniorerne  Surt, men sundt-løb

<b>Aktivitet:</b>	Giv juniorerne 1 min. Stilhed til refleksion i patruljen?	Dans vildt om et træ i 30 sek.	Giv juniorerne 1 min. til at tænke over, hvad de har lært om hinanden.	Reflektér sammen med juniorerne over, hvad de har lært på forløbet og om, hvad der er sundt
<b>Afslutning:</b>	Tal om dagens indhold; kom I tættere på hinanden i patruljen?	Tal om dagens indhold: Om juniorerne lærte noget? Hvordan var det at være vild og rolig i naturen?	Tal om, hvordan de har det nu; om juniorerne har lært noget	
<b>Sang</b>	Sang	Sang	Sang	Sang

### Aktiviteter:

#### Øvelser:

Skulpturøvelse: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/824>

Humørleg: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/1185>

Samarbejdsøvelse og feedback <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/960>

Find ting, der beskriver... <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/1184>

Mærk roen i og følelsen af naturen <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/1183>

Kram et træ <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/571>

Fobi og hjemve-leg: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/1182>

Jeg er sej til... <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/1181>

Surt, men sundt-løb <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/1180>

#### Lege/ Icebreakers:

Molekyleleg: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/1073>

Lad os: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/1072>

March: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/1076>

Send klappet videre: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/1078>

Rundkredsmassage: Skal oprettes på DDS.dk

Naturstafet: <http://www.idespejd.dk/naturstafet> (skal oprettes på DDS.dk)

Stilletid: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/1068>

Barometer: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/898>

Giv et skulderklap: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/897> a

Gå sammen med en: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/1082/1>

#### Idé til tur i mærket:

Idéen i løbet er, at I skal på en meget lidt planlagt tur i nærområdet. Og I skal prøve nogle af de lege og aktiviteter af, som I har leget i forløbet.

En del af turen er også at lade det være op til juniorerne selv at aktivere sig, men gribe ind og sætte retning.

Start med at tale med juniorerne om, hvad de – baseret på aktiviteterne i forløbet – synes er et godt sted at være i naturen. Baseret på det juniorerne siger, så vælger I at gå et sted hen og slå jer ned. Hvis det er med overnatning, så vælg et sted med shelter- eller teltplads.

Selve formålet med turen er at være sammen i naturen og se, hvad der opstår, så sørg for at forklare juniorerne det.

Tag en spejderhat eller æske med på turen, hvor der er skrevet aktiviteter ned på små sedler, som I kan trække, når det virker nødvendigt. Aktiviteter kan være lege, som I har leget undervejs i forløbet – fx at I skal ligge stille i græsset eller kramme et træ.

Fortæl juniorerne, at de selv bestemmer, hvad de skal på turen under forudsætning af, at de sørger for at alle (i patruljen eller hele gruppen, det bestemmer lederne) er med på den.

### **Hvad er mental sundhed:**

ABC for mental sundhed er et partnerskabsprojekt støttet af Nordea-fonden. Projektet handler om at skabe øget bevidsthed om, at det er muligt at gøre noget godt for sin egen mentale sundhed samt tilbyde redskaber til at støtte danskerne i at opnå øget bevidsthed. Det Danske Spejderkorps er partner på projektet, sammen med bl.a. 22 kommuner, DGI Storkøbenhavn, Psykiatrifonden og Statens Institut for Folkesundhed.

Forskning har vist, at personer med høj mental sundhed har lavere risiko for at blive ramt af stress, angst og depression. Det er desuden påvist, at man kan øge sin mentale sundhed ved at gøre noget aktivt, gøre noget sammen med andre og gøre noget meningsfuldt, hvilket jo er det, vi gør, når vi er spejdere. I projektet er det samlet til:

A: Gør noget aktivt, fx løbe en tur, læse en bog, spille musik, meditere eller tilbringe tid i naturen.

B: Gør noget sammen med andre, fx er sammen med venner og familie, deltager i lokale aktiviteter eller er medlem i en klub eller forening.

C: Gør noget meningsfuldt, fx sætte hus i stand, lære noget nyt eller er frivillig træner eller leder.

I kan læse mere om ABC for mental sundhed her: <https://dds.dk/abc-for-mental-sundhed>