



## Coronamærke i Bagsværd Gruppe

Nu kan alle få lov at tage et mærke, selvom vi ikke kan mødes fysisk.

Spejderen (eller mor/far i de mindste grene) skal selv vælge hvilke aktiviteter, der skal gennemføres – og selv holde styr på det.

Man må meget gerne sende billeder af opgaven til sine ledere eller lægge på vores facebook gruppe.

### Hvordan gør man?

Hver spejder skal gennemføre et minimum antal aktiviteter i hver kategori, som der vises herunder i skemaet.

Eksempel: Er du junior, så skal du gennemføre mindst 3 løb, mindst 4 gode gerninger, mindst 3 aktiviteter om dyr i naturen og mindst 4 opgaver fra Blandede spejderaktiviteter.

	Løb / tur	God gerning	Dyr i naturen	Blandede spejderaktiviteter
Nano	1 løb	1 gerninger	1 aktivitet	1 aktivitet
Mikro	2 løb	2 gerninger	2 aktiviteter	2 aktiviteter
Mini	2 løb	3 gerninger	2 aktiviteter	2 aktiviteter
Junior	3 løb	4 gerninger	3 aktiviteter	4 aktiviteter
Trop	3 løb	5 gerninger	3 aktiviteter	5 aktiviteter

Kategorierne er uddybet på de næste sider.

I kan tage mærket fra nu og indtil slut maj.

## Løb / ture

Løb / tur	
Nano	1 løb
Mikro	2 løb
Mini	2 løb
Junior	3 løb
Trop	3 løb



Hver spejder skal gennemføre et minimum antal løb / ture alt efter hvilken, gren man er i. Eksempelvis skal en mikro gennemføre mindst 2 løb.

Vi har herunder lavet et skema til hvilke løb / ture, der er muligheder for at vælge imellem. Der er sat x ud for de løb, der passer til hver gren. Under Orienteringsløb i lokal orientering klub skal man yderligere vælge den sværhedsgrad, der er passende.

	Frost 2 km	Farum Sø 10 km	Fotoløb Bagsværd sø	3-5 km valgfri rute	Orienterings løb (lokal o-klub)	SMS løb	10-15 km valgfri rute	Furesø rundt 22 km
Nano	x		x	x	Børne	x		
Mikro	x	x	x	x	Børne	x		
Mini		x	x	x	Let	x	x	
Junior		x	x		Mellem-svær	x	x	x
Trop		x	x		Svær	x	x	x

- Kort til Farum Sø [https://www.furesoe.dk/media/1750/folder\\_farum\\_ssti.pdf](https://www.furesoe.dk/media/1750/folder_farum_ssti.pdf) ekstra bonus-spørgsmål: Hvilke dyr ser du ved hver kilometer sten?
- OK73: <https://www.ok73.dk/aktiviteter/weekendtr%C3%A6ning>
- Farum o-klub søndagsmotion – nye hver uge: <https://sites.google.com/view/sndagsmotion-kort/home>
- Allerød o-klub med fastelavns special: <https://alleok.dk/aktiviteter/familie-og-motionsorientering/>
- Bibliotekets løb om Frost – er kun ude til og med 28.februar [https://gladbib.dk/nyheder/kort-nyt/frost-i-mosen?fbclid=IwAR1BZ-UOmdoUX\\_PHCeavM0aNkqB3Pz5pcfOcq9a0JWzT1GzjwfenMH4Xm80](https://gladbib.dk/nyheder/kort-nyt/frost-i-mosen?fbclid=IwAR1BZ-UOmdoUX_PHCeavM0aNkqB3Pz5pcfOcq9a0JWzT1GzjwfenMH4Xm80) Der bliver trukket lod mellem de rigtige besvarelser i uge 9.
- Foto løb og sms løb kommer senere – og måske kommer der endnu flere løb.

## Gode gerninger

God gerning	
Nano	1 gerninger
Mikro	2 gerninger
Mini	3 gerninger
Junior	4 gerninger
Trop	5 gerninger



Gode Gerninger "Duty to others" er et af vores spejderprincipper: Spejderen viser respekt for medmennesket, er hjælpsom og viser ansvar overfor naturen og det samfund, vi er en del af.

Hver spejder skal udføre et minimum antal gode gerninger alt efter hvilken gren, man er i. Eksempelvis skal en tropspejder udføre mindst 5 gode gerninger.

Vi har herunder lavet et par forslag til gode gerninger.

Var du med i mikroernes gode gerninger aktivitet tidligere på året – eller deltog du i [godegerninger.nu](http://godegerninger.nu) / Danmarks indsamlingen så må du gerne tælle disse gerninger med.

Eksempler på gode gerninger:

- Saml skrald op i naturen: Tag pose og handsker med ud at gå en tur. Der ligger desværre masser af affald i naturen. Det skader dyr og natur, og det bliver et kedeligt sted at være. Du kan gøre en god gerning ved at samle skrald op og smide det i en skraldespand. Pas på trafikken, hvis du går langs en vej.
- Hjælp din nabo: Pluk nogle af de første vinterblomster - erantis eller vintergæk - eller flotte grene med bær og giv en buket til én, der ikke selv kan komme ud i naturen.
- Ring / skriv til dine bedsteforældre: Skriv et brev og send en tegning, et maleri eller flot kunst af ting fra naturen og giv det til dine bedsteforældre. Du kan være heldig at finde flotte sten, hulsten eller drivtømmer på stranden eller kogler og grene i skoven.
- Send en hilsen til nogen på et plejehjem: Mange beboere på plejehjem kommer ikke ud i naturen - slet ikke i øjeblikket. Dem kan du hjælpe med at se naturen, hvis du optager en videohilsen fra dit yndlingssted i naturen, hvor du fortæller om det, du ser. Hvad er særlig dejligt lige der, hvor du er? Er der forårstegn på vej?
- Gør en hemmelig tjeneste for nogen: Det kan eksempelvis være, hvis du finder noget på fortovet eller i skoven, som nogen har tabt. Det kan du samle op fra jorden og lægge et sted, hvor det er nemmere at finde igen og ikke går i stykker.
- Læs en historie højt for et andet barn: Find en god bog om naturen, du kan læse højt. Hvis vejret er godt, kan du læse udenfor. I kan også finde bøger om havens fugle og læse om fuglene, og hvordan de ser ud, og se, hvor mange I kan finde i haven, skoven eller parken.

## Dyr i naturen

Dyr i naturen	
Nano	1 aktivitet
Mikro	2 aktiviteter
Mini	2 aktiviteter
Junior	3 aktiviteter
Trop	3 aktiviteter



Hver spejder skal gennemføre et minimum antal aktiviteter om dyr i naturen alt efter hvilken gren man er i. Eksempelvis skal en mini gennemføre mindst 2 aktiviteter.

I spejderloven står der, at vi skal værne om naturen. Det kan du gøre på mange forskellige måder. Fx kan du bygge et insekthotel, så insekterne har et sted at bo i din have. Når foråret kommer vil det myldre af liv. Du kan også samle en kvasbunke til dyr og fugle, lav en kompost til affald, lægge æg grene og stubbe som smådyrene kan gemme sig under eller fodrer fuglene her i den kolde tid.

Muligheder for aktiviteter om dyr i naturen:

- Fiske – tag ud at fiske. Pas på dig selv for vandet er koldt.
- Lav fuglefoder / fuglekugler.  
<https://www.naturfamilier.dk/naturoplevelser/lav-selv-fuglekugler/>
- Byg et insekthotel:  
<https://www.dn.dk/nyheder/guide-sadan-bygger-du-insekthoteller-til-din-have/>
- Byg et fuglehus.  
<https://www.isabellas.dk/haven/dyr-og-insekter/byg-selv-fuglehuse-og-fuglekasser>
- Find spor i naturen efter dyr. Eksempelvis aftryk i sneen eller mudder efter et egern eller en fugl. Dyreekskrementer. Tomme sneglehuse.
- Lav gipsafstøbning af dyrespor.  
<https://www.skoven-i-skolen.dk/content/lav-gips-afst%C3%B8bning-af-dyrespor>

## Blandede spejderaktiviteter

Blandede spejderaktiviteter	
Nano	1 aktivitet
Mikro	2 aktiviteter
Mini	2 aktiviteter
Junior	4 aktiviteter
Trop	5 aktiviteter



Hver spejder skal gennemføre et minimum antal aktiviteter fra denne kategori. Eksempelvis skal en nano kun gennemføre mindst 1 aktivitet, mens en junior skal gennemføre mindst 4 aktiviteter.

Vi har herunder lavet et skema til hvilke aktiviteter, der er muligheder for at vælge imellem. Det er muligt at lave alle aktiviteter uanset gren. Under nogle står der yderligere for at tilpasse sværhedsgraden, så det er passende til sin gren.

	Uniform på en hel dag	Lav mad til din familie	Bygge bivuak	Send et brev til din spejderven	Overnatning	Online Møde med grenen eller patruljen	Bål & røg
<b>Nano</b>		Være med	Være med	Tegne	I sovepose		Stryg en tændstik til bålet
<b>Mikro</b>		Frokost	Være med		I hule i sovepose må gerne være indenfor		Tænd bål
<b>Mini</b>		Aftensmad			I hule i sovepose må gerne være indenfor		Tænd bål
<b>Junior</b>		Aftensmad og dessert			Udenfor		Tænd bål uden hjælp fra voksne
<b>Trop</b>		Aftensmad over bål eller trangia			Udenfor 2 gange		Tænd bål uden tændstikker

## Til selvjustits

Denne side kan du hænge op i køkkenet, så du kan følge med i, hvor langt du er med at tage mærket:

	Løb / tur	God gerning	Dyr i naturen	Blandede spejderaktiviteter
Nano	1 løb	1 gerninger	1 aktivitet	1 aktivitet
Mikro	2 løb	2 gerninger	2 aktiviteter	2 aktiviteter
Mini	2 løb	3 gerninger	2 aktiviteter	2 aktiviteter
Junior	3 løb	4 gerninger	3 aktiviteter	4 aktiviteter
Trop	3 løb	5 gerninger	3 aktiviteter	5 aktiviteter

Jeg \_\_\_\_\_ har udført følgende aktiviteter:

Løb / tur	God gerning	Dyr i naturen	Blandede spejderaktiviteter

