

# HJEMMESPEJD



## Velkommen til hjemmespejd

I foråret 2020 har alle spejdermøder været aflyst i en længere periode pga. coronaepidemien. For at spejderne ikke savner spejderarbejdet alt for meget, har vi lavet en række opgaver, som spejderne kan løse for at få et hjemmespejdmærke til uniformen, når vi mødes igen.

Reglerne er for at deltage er sådan her:

- Du vælger en eller flere opgaver, som du kan tænke dig at lave
- Du løser opgaven
- Du lægger et billede op på din grens facebookside, så dine ledere kan se, at du deltager i hjemmespejd og har løst opgaven. Enkelte gange er det ikke et billede, men en anden besvarelse, du skal skrive på facebookside. Det fremgår af opgaven.
- Når spejdermøderne starter igen, vil du få et Hjemmespejdmærke til uniformen af din leder ☺

Har du spørgsmål vedr. hjemmespejd eller forslag til nye opgaver, så skriv til gruppeassistent Marie luul på [marie.h.iuul@gmail.com](mailto:marie.h.iuul@gmail.com).

## Oversigt over hjemmespejdogaver

Opgave 1: 3 gode gerninger.....	2
Opgave 2: Tag et billede af en fugl .....	3
Opgave 3: Byg et tårn .....	3
Opgave 4: Bordklatring.....	3
Opgave 5: Fold en kop .....	3
Opgave 6: Byg en hule.....	3
Opgave 7: Bag pandekager .....	3
Opgave 8: Lav et gækkebrev .....	4
Opgave 9: Bind knob.....	4
Opgave 10: Spejderminder .....	4
Opgave 11: Salat af blade fra naturen (forår).....	4
Opgave 12: Sov ude .....	5
Opgave 13: Dyr i huset.....	5
Opgave 14: Knivreglerne.....	5
Opgave 15: Skab glæde – pluk blomster .....	5
Opgave 16: International spejderoplevelse .....	5
Opgave 17: Førstehjælp.....	6
Opgave 18: Spejderlovens 1. pind .....	6
Opgave 19: Spejderlovens 2. pind .....	6
Opgave 20: Spejderlovens 3. pind .....	6

Opgave 21: Spejderlovens 4. pind .....	6
Opgave 22: Spejderlovens 5. pind .....	7
Opgave 23: Spejderlovens 6. pind .....	7
Opgave 24: Spejderlovens 7. pind .....	7
Opgave 25: Skt. Georgsdag .....	7
Opgave 26: Flaskekanon .....	7
Opgave 27: Skattejagt.....	7
Opgave 28: Mælkebøttesirup (forår/sommer) .....	8
Opgave 29: Lav en regnbue.....	9
Opgave 30: Hemmelig skrift .....	9
Opgave 31: Morsekode .....	10
Opgave 32: Red et æg! .....	10
Opgave 33: Naturfarvelade .....	10
Opgave 34: Fuglekvidder-meditation .....	10
Opgave 35: Spejderkage.....	11
Opgave 36: Lys i vinduet (4. maj).....	11
Opgave 37: Dannebrog (5. maj).....	12
Opgave 38: Soveposepakning .....	12
Opgave 39: Brændenældesuppe (forår/sommer).....	12
Opgave 40: Forudsig vejret! .....	13
Opgave 41: Spaghettiknob.....	13
Opgave 42: Skyggetegning .....	14
Opgave 43: Fortæl en vits .....	14
Opgave 44: Bøgebladssalat (april/maj) .....	15
Opgave 45: 3-lags princippet (udetøj) .....	15
Opgave 46: Bakteriejagt.....	16
Opgave 47: Løs koden.....	16
Opgave 48: Papirfly .....	17
Opgave 49: Opkvejlning (tovværk) .....	17
Opgave 50: 3 gode gerninger.....	17
Opgave 51: Lytteøvelse .....	18
Opgave 52: Syng! .....	18
Opgave 53: Personlige mål (cm) .....	18

## Opgave 1: 3 gode gerninger

Gør 3 gode gerninger for din mor, far eller en anden i din familie. Du kan læse om, hvorfor det er en god ting at hjælpe andre, her: <https://dds.dk/artikel/spejderideen>

## Opgave 2: Tag et billede af en fugl

Tag et billede af en fugl. Find ud af, hvad det er for en fugl. Måske kan du finde ud af mere om fuglen? Fortæl gerne lidt om fuglen.

Hvis du vil lære noget om fuglestemmer, så prøv at se med her i "Gittes Kuffert" (det er temmelig underholdende!): <https://www.facebook.com/GittesKuffert/videos/299067297731840/>

Bonusinfo: Det var ret sjovt at være i spejder sammen med Gitte i Stærkodder trop i 1980'erne!

## Opgave 3: Byg et tårn

Byg et tårn! Du bestemmer selv af hvad – hvor højt kan det blive? Fortæl gerne, hvor højt dit tårn er blevet (hvis det er muligt at måle det!).

## Opgave 4: Bordklatring

Bordklatring! Se her, hvordan det foregår: <https://legedatabasen.dk/leg/bordklatring>. Få en anden til at tage et billede af dig!

## Opgave 5: Fold en kop

Fold en kop. Se her hvordan: <https://spejdernet.dk/aktivitet/origami-fold-en-kop/>. Hvis du laver kopper til hele familien, kan du jo invitere på eftermiddagste/saftevand/kakao! Få en til at tage et billede af din kop, mens du drikker af den.

## Opgave 6: Byg en hule

Byg en hule. Ude eller inde. Måske i sengen, under bordet, i haven eller i skoven? Tag et billede af din hule.

## Opgave 7: Bag pandekager

Bag pandekager. I køkkenet, på trangia eller måske over bål? Tag et billede af din lækreste pandekage. Læg billedet op i din grens facebook-gruppe.

<https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Ffromanovich.dk%2Fwp-content%2Fuploads%2Fpandekagedej.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Ffromanovich.dk%2Fvelsmagende-pandekagedej%2F&tbid=YccqQzIWpTjW6M&vet=12ahUKEwin8YH78MLoAhVtwQIHHZ6oDD8QMyglegUIARCUAg..i&docid=g1HkqtuvXtzjiM&w=568&h=379&q=pandekagedej&ved=2ahUKEwin8YH78MLoAhVtwQIHHZ6oDD8QMyglegUIARCUAg>

### Opgave 8: Lav et gækkebrev

Lav et gækkebrev. Skriv det i kode, hvis du vil give modtageren en ekstra udfordring ;-). Send eller aflever det i postkassen hos en spejderen ☺.

Du kan finde inspiration til koder her: <http://friluftsaaktiviteter.dk/category/koder/>

### Opgave 9: Bind knob

Bind et råbåndsknob (familiespejd og mikro), et flagknob (mini), et venskabsknob/firknob (junior), eller en abehand (trop).

Der er hjælp at hente her, hvis du har været så længe væk fra spejder, at du har glemt hvordan, du gør: <https://spejder.dk/how/laer-binde-knob>

### Opgave 10: Spejderminder

Tegn eller mal dit bedste spejderminde. Eller lav det i modellervoks!

<https://www.facebook.com/koldingspejderne/photos/a.1255597367882099/1259886614119841/?type=3&theater>

### Opgave 11: Salat af blade fra naturen (forår)

Pluk mælkebøtter, skvalderkål eller ramsløg i haven eller i skoven (der plejer bl.a. at være ramsløg i Marielundskoven tæt ved Naturskolen). Brug bladene i en salat (husk at skylle bladene godt) eller lav ramsløgspesto.

#### Ramsløgspesto (alle ingredienser blendes sammen)

- 20 – 25 ramsløg blade. *Er du i tvivl om du har fundet ramsløgblade, så nulr et blad mellem fingrene. Det skal lugte ligesom hvidløg. OBS - kan i udseende forveksles med liljekonval, som er giftig!*

- 2 – 3 dl. rapsolie eller olivenolie. Vær obs på, at olivenolie kan være gennemtrængende i smagen.
- 1½ dl. revet parmesanost. Kan udelades, der kan også tilsætte 2/3 dl. romano ost
- 1 – 1½ dl. Pinjekerner eller solsikkekerner eller valnødder eller hasselnødder
- Lidt citronsaft
- Salt og peber

### Opgave 12: Sov ude

Sov ude! I hængekøje, telt, bivuak, shelter eller under åben himmel. Eller under bordet på altanen. Tag et billede af dig i soveposen.

Her kan du få lidt tips til udesovning: <https://spejder.dk/tips-til-sove-ude>

HUSK! Et godt liggeunderlag er vigtigt for at holde varmen og sove godt!

### Opgave 13: Dyr i huset

Find et dyr inde i dit hus/lejlighed. Stort eller (meget!) lille. Kan du finde ud af, hvad det er for et dyr? Tag et billede af dyret.

### Opgave 14: Knivreglerne

Øv dig i knivreglerne. Har du mere tid, så gå i skoven (eller et andet sted) og find den fedeste og mest perfekte snobrødspind. Snit den helt perfekt og dekorér den, så man kan se, at det er din. Tag et billede mens du øver knivregler eller af din snobrødspind!

Har du brug for at få reglerne repeteret, kan du bl.a. blive klogere her: <http://www.idespejd.dk/knivbevis>

### Opgave 15: Skab glæde – pluk blomster

Glæd en du kender – eller ikke kender (så godt) – med en lille buket blomster fra naturen 🌿. Tag et billede af blomsterne 🌻🌸🌷🌱

### Opgave 16: International spejderoplevelse

Vidste du, at der er spejdere i 216 lande og territorier verden over? Mere end 31 millioner børn, unge og voksne er med i vores globale fællesskab.

Læg et billede op fra én af dine egne oplevelser med spejdere fra andre lande.

Alternativt: Find et billede på internettet med spejdere fra andre lande (få evt. hjælp af din mor eller far).

## Opgave 17: Førstehjælp

Læg din mor, far eller søskende i stabilt sideleje og sæt plaster på dem (eller din bamse).

## Opgave 18: Spejderlovens 1. pind

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

- at finde sin egen tro og have respekt for andres”

Opgave: Danmark er inddelt i 2.169 sogne. Find ud af, hvad det sogn hedder, som du bor i, og tag et billede af sognekirken.

## Opgave 19: Spejderlovens 2. pind

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

- at værne om naturen”

Opgave: Hvor meget affald kan du nå at samle på 1 time? Det kan være en god ide at tage handsker på eller bruge en tang, når du samler affald op i naturen.

## Opgave 20: Spejderlovens 3. pind

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

- at være en god kammerat”

Opgave: Skriv et brev (papirbrev!) eller tegn en tegning til en god ven, som du ikke kan være sammen med for tiden. Du kan f.eks. fortælle/tegne, hvad du sætter pris på ved din ven eller hvad du godt kan lide, at I laver sammen. Tag et billede af brevet, tegningen eller kuverten, inden du putter det i postkassen hos din ven eller sender det.

## Opgave 21: Spejderlovens 4. pind

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

- at være hensynsfuld og hjælpe andre”

Opgave: Gør 3 gode gerninger for din mor, far eller en anden i din familie. Du kan læse om, hvorfor det er en god ting at hjælpe andre, her: <https://dds.dk/artikel/spejderideen>

### Opgave 22: Spejderlovens 5. pind

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

- at være til at stole på"

Opgave: Find dit spejdertørklæde og din mor, far eller en søskende. Én af jer skal have bind for øjnene. I skal nu gå en tur sammen (inde eller ude), hvor den af jer, der ikke har bind for øjnene, skal sørge for, at den anden kommer sikkert frem. Kan I stole på hinanden? Byt efter et stykke tid.

### Opgave 23: Spejderlovens 6. pind

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

- at høre andres meninger og danne sine egne"

Opgave: Skriv (få evt. hjælp af din mor/far) eller tegn 3 ting, som du er glad ved til spejder, og 1 ting, som du kunne tænke dig var anderledes.

### Opgave 24: Spejderlovens 7. pind

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

- at tage medansvar i familie og samfund"

Opgave: Lav aftensmad til din familie i dag. Du kan f.eks. lave din bedste spejderret (det bedste mad, du har fået på en spejderlejr/-møde). Du kan helt sikkert finde opskrifter på internettet. Måske kan du (med lidt hjælp) lave det over bål?

### Opgave 25: Skt. Georgsdag

Opgave: Aflæg spejderløftet derhjemme og få en til at tage et billede eller en video af dig.

Spejderløftet lyder sådan her: "Jeg lover at holde spejderloven".

### Opgave 26: Flaskekanon

Materialer: Plastflaske (gerne en uden pant), nogle elastikker, et lille stykke snor og en bordtennisbold eller noget lignende.

Se her, hvordan du gør: <https://www.facebook.com/414785936006528/videos/708500769958279/>

### Opgave 27: Skattejagt

Du skal finde de 10 ting på billedet på tid. Få evt. en anden til at tage tid på dig. Hvis I er flere så lav en konkurrence, om hvem der først finder alle tingene.

OBS! Se godt efter – der er 10 ting på billedet!

Svaret på opgaven er et billede af de ting du har fundet og din tid.



### Opgave 28: Mælkebøttesirup (forår/sommer)

Har du smagt sirup kogt på de smukke gule blomster? Det smager sååååå godt på boller, pandekager og is..... Det er varm sukker, så du skal måske have hjælp af en voksen!!!!

OPSKRIFT:

250 g mælkebøtteblomster (Husk at plukke nogen der hverken er sprøjtede, har hundetis på eller vokser lige ved en vej hvor der kører mange biler....) Prøv at få så lidt af det grønne med som muligt når du plukker. Det grønne kan godt gøre siruppen lidt bitter.

- 1 økologisk citron
- 1 1/4 l vand (det er 12,5 deciliter)
- 1 kilo sukker
- Mælkebøttehovederne og citronerne i skiver koges i vandet i 10 min.
- Derefter sies mælkebøtterne og citroner fra, først i et dørslageller en si, og derefter gennem et rent viskestykke.
- Tilsæt rørsukkeret og lad det koge i ca. 1½ time. Hvis du passer på med varmen så kan de bedre bevare den fine gule farve. Skruer du godt op, så bliver din sirup brun, men så længe den ikke er brændt på, så smager den stadig godt.
- Lav en størkningsprøve (en teskefuld på en tallerken og ind i køleskabet i 1 minut), hvis det stivner er siruppen klar til at blive hældt på skoldede, atamonskyllede små glas. Hvis det ikke stivner, så skal det koge lidt længere.



### Opgave 29: Lav en regnbue

Regnbuer er blevet et tegn på at "alt bliver godt igen". Du skal lave mindst 1 regnbue - og placere den et sted hvor den pynter og hvor andre ser den. Måske i et vindue? Måske skal den hænge på et træ i en forhave? Måske maler du regnbuen på en sten og lægger den et sted i byen? Du bestemmer.

Vi vil se et billede af din regnbue. Hvor pynter den?

Billedet viser en pind der er snittet fint og regnbuer lavet i perler. Det er samlet til en uro, der hænger ved en indgang til et hus i Randers, hvor der bor en håndfuld hjemmespejdere.



### Opgave 30: Hemmelig skrift

Lav en besked eller et billede med hemmelig skrift! Indsend et billede af din usynlige skrift!

Materialer:

- Bagepulver
- Papir
- Vand
- El-pære/lampe (det er ikke sikkert at energi-pærer virker), alternativt et lys, strygejern eller en varm kogeplade (få en voksen til at hjælpe)
- Pensel, vatpind eller lignende
- Målebæger

Metode:

- Bland lige dele vand og bagepulver
- Brug en vatpind eller pensel til at skrive en besked på hvidt papir
- Lad det tørre
- For at læse (fremkalde) beskeden/billedet, skal du
- En måde at læse din besked på er at holde papiret hen til en varmekilde. Du kan også stryge beskeden med et strygejern. Bagepulveret vil få papiret til at blive brunt.
- PAS PÅ med at udsætte din besked for FOR meget varme - der kan gå ild i papiret!!!

P.S. Du kan også prøve med citronsaft eller mælk!



kan høre - og måske også hvor mange forskellige slags menneskeskabt lyd (biler, plæneklipper, musik osv), du kan høre.

Du skal fuglekvidder-meditere lige så mange minutter, som du er år gammel. Dvs. hvis du er 10 år, så mediterer du mindst 10 minutter - er du 42 år gammel, så mediterer du mindst 42 minutter. Sæt evt. et ur eller få en du bor sammen med til at fortælle dig, når tiden er gået. Du må gerne bruge flere minutter, end du er gammel. Fortæl os, hvad du synes om fuglekvidder-meditation.

### Opgave 35: Spejderkage

Du skal bage en rigtig spejderkage. Og hvad er så en spejderkage? Det bestemmer du selv!. På det ene billede ser du en fint pyntet kage med økse og det hele! Så vild behøver din ikke at være - måske bager du en chokoladekage og tegner noget spejder-halløj med glasur? Som Marianne har gjort på de andre kager, du ser. Måske lægger du blade på før du dryser/sier flormelis over, så der kommer et fint mønster når du fjerner bladene. Måske bager du en skumfidus-kage? Måske gør du noget helt andet?

Vi vil se et foto af din spejder-kage.



### Opgave 36: Lys i vinduet (4. maj)

Om aftenen den 4. maj fejrer vi, at besættelsen af Danmark under 2. verdenskrig ophørte. Det gør vi ved at sætte tændte lys i vinduerne om aftenen, ligesom på befrielsesaftenen i 1945.

Opgave:

Sæt levende lys i vinduerne i aften – du kan også gå en aftentur sammen med din familie og se, om der er andre, der har sat lys i vinduerne for at fejre Danmarks befrielse for 75 år siden.

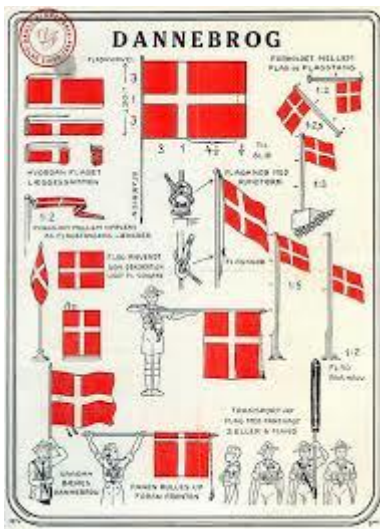


### Opgave 37: Dannebrog (5. maj)

Den 5. maj fejrer vi hvert år Danmarks befrielse efter besættelsen under 2. verdenskrig. Dengang og nu flager vi med Dannebrog hele dagen.

Opgave:

Du skal lave mindst 1 flag og pynte med det. Det er ikke helt lige meget hvordan et rødt og hvidt flag ser ud, for at det er Dannebrog. Se mere på billedet herunder.



### Opgave 38: Soveposepakning

Du skal finde din sovepose og dens pakpose frem.

Find en god plads på gulvet hvor der er godt med plads. Øv dig nu i at pakke din sovepose sammen SELV UDEN HJÆLP!

Hvis du ikke kan, så spørg om du må se på når en voksen gør det. Bagefter prøver du igen.

Hvis du stadig ikke kan, så skal du nok ønske dig en større pose til soveposen.

Tag et billede af dig og din sovepose, når den er pakket så godt sammen, som du overhovedet kan.

### Opgave 39: Brændenældesuppe (forår/sommer)

Brændenældesuppe (4 portioner):

- 150 g (1/2 liter) unge skud eller topskud og blade af brændenælde
- 1 stort finthakket løg
- Hvidløg eller ramsløg

- Et par kartofler
- 1 l vand
- 2 bouillon terninger

Redskaber:

- Handsker eller plastikposer til at tage på hænderne
- Kurv eller plastikpose til brændenælderne

Læs her, hvordan man gør: <https://www.skoven-i-skolen.dk/content/br%C3%A6nden%C3%A6lde-suppe>

P.S. Det er også lækkert med ristede bacontern på – og gulerødder i tern! Måske laver du den over bål?



### Opgave 40: Forudsig vejret!

Forudse hvordan vejret bliver i morgen!

Læs denne artikel fra spejder.dk [https://spejder.dk/crazy/forudse-vejret-med-dyr?fbclid=IwAR1M\\_vvfsCiOCTm2YVzn5ireBFcH0-kjdp0hrUoteJaXL0GbunflySzDJew](https://spejder.dk/crazy/forudse-vejret-med-dyr?fbclid=IwAR1M_vvfsCiOCTm2YVzn5ireBFcH0-kjdp0hrUoteJaXL0GbunflySzDJew) .

Brug noget af en dag på at observere, gøre notater og til sidst gætte/forudsige, hvordan vejret bliver i morgen.

Når du så står op i morgen, tjekker du, om du havde ret!

Fortæl os, hvordan du troede vejret ville blive, og hvordan det rent faktisk blev. Tag et billede af vejret. Du må også gerne lave en vejrtegning.



### Opgave 41: Spaghettiknob

OK – det her er ikke nemt (men sjovt!). Du skal binde et knob af kogt spaghetti!

Det er nok smartest at gøre det, inden du kommer sauce på spaghettien!!!

Tag et billede af dit spaghettiknob.

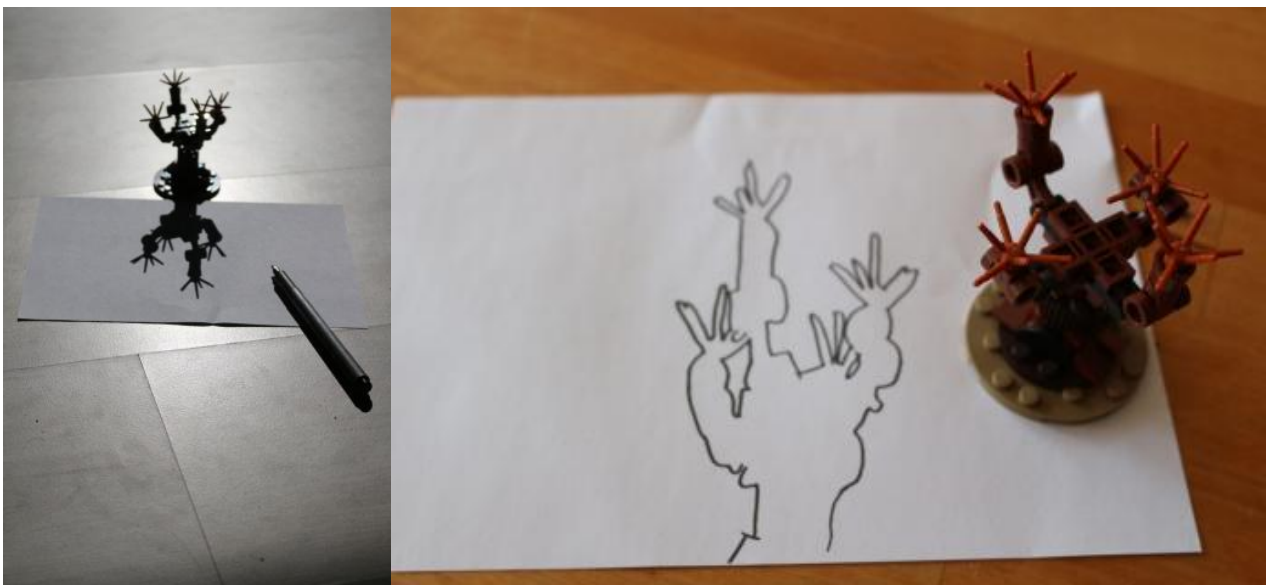


### Opgave 42: Skyggetegning

Du skal bruge: Papir, noget at tegne med, nogle figurer og en solstråle...

Sæt en figur i solstrålen så skyggen kastes ned på papiret og tegn rundt om skyggen. Resultatet hedder en silhuet. Måske kan du få nogen til at gætte hvilken figur du har tegnet. Prøv med forskellige figurer - og du kan også farvelægge dem, hvis du har lyst til det.

Her er det Slagpoplen fra Harry Potter bygget i LEGO der er blevet til en skygge-tegning.



### Opgave 43: Fortæl en vits

Fortæl en vits til kameraet (video).

<https://spejder.dk/faelleskab/5-spejderjokes-til-lejrbaalet>

### Opgave 44: Bøgebladssalat (april/maj)

Der er lige nu bøgen springer ud. Du skal ud og plukke små bøgeblade. De lysegrønne smager bedst. Du bestemmer selv hvad der ellers skal være i din salat.

I denne her er der forårsløg, pære og dressing lavet af olie, hindbæreddike, salt og peber.

Vi vil se et billede af din salat i din grens facebookgruppe.



### Opgave 45: 3-lags princippet (udetøj)

Kender du det? Solen skinner og du har det alt for varmt, så går der pludselig en sky for solen og du fryser. De gener kan minimeres hvis du har klædt dig på efter 3. lags princippet.

Dine opgaver er:

- Læs denne [artikel på DDS og se filmen.](#)
- Kig i dit tøjskab. Find et eksempel på hvert lag.
- Tag et foto hvor man kan se alle 3 lag og læg fotoet op i din grens facebookgruppe.



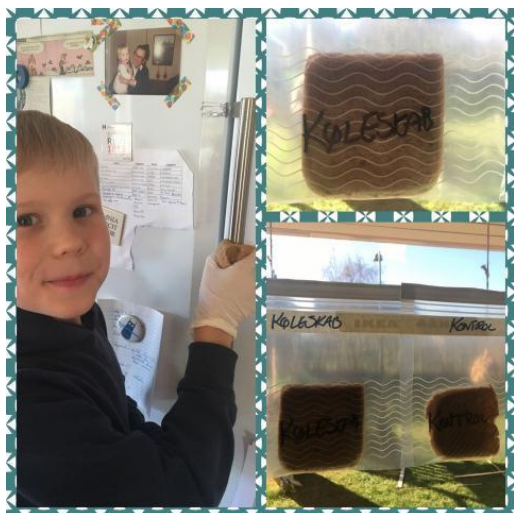
### Opgave 46: Bakteriejagt

Myndighederne siger, at vi skal vaske hænder og gøre ekstra rent derhjemme. Nu skal i være myndighedernes kontrol:

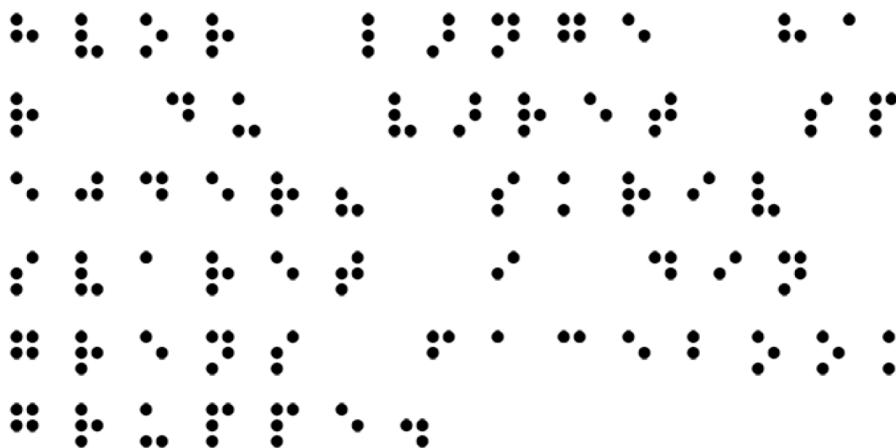
- Tag et stykke toastbrød
- Gnid det med lidt vand
- Pres det mod en overflade, der burde være ren fx jeres iPad eller håndtaget på køleskabet
- Put det i en tæt lukket pose og vent og se hvad der sker over et par dage
- I kan også presse jeres hånd med toastbrødet, bagefter vaske hænderne grundigt og presse hånden mod endnu en skive.

Inspiration til opgaven er [DETTE INDSLAG FRA TV2](#)

Vi vil gerne se et foto af resultatet af din bakteriejagt.



### Opgave 47: Løs koden





### Opgave 48: Papirfly

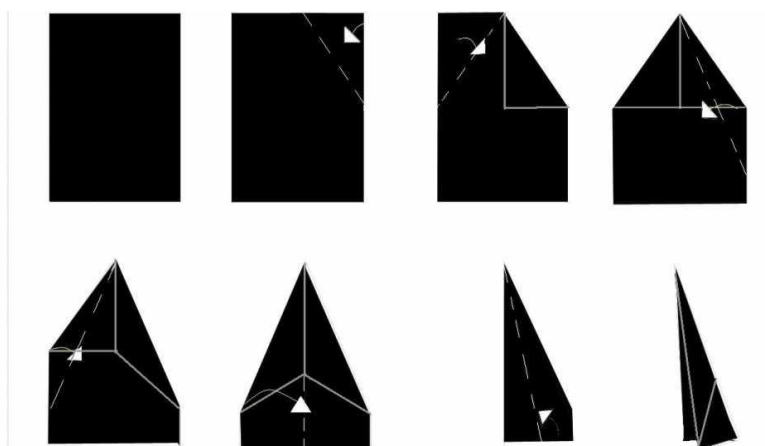
Det er blevet tid til PAPIRFLY! Vejret er godt - solen skinner (næsten) og det blæser ikke (så meget), så UD i haven med papirfly!

Du bestemmer selv hvilken model du folder - der er MANGE, bare spørg internettet hvis du ikke lige kan huske en.

Hvis du vil UDFORDRE dig selv så fold den fra So Ein Dings film som vi har [linket til her](#).

I linket er der også beskrivelse på et helt alm. standard fly.

Vi vil se et billede af DIT BEDSTE fly. Det kræver nok et par forsøg, før du har et, som du synes er rigtigt godt.



### Opgave 49: Opkvejling (tovværk)

Nu skal du øve dig på at opkvejde et tov/reb! Det er spejderskills, der kan bruges til noget!

Se på videoen, hvordan du gør og læg et billede af din egen opkvejling i din grens facebookgruppe ☺. Det er slet ikke så svært, som det lyder ;-).

<https://spejder.dk/how/saadan-laver-du-en-opkvejling>

### Opgave 50: 3 gode gerninger

Vi gentager denne opgave, som ikke kan laves for tit!

Gør 3 gode gerninger for din mor, far eller en anden i din familie. Du kan læse om, hvorfor det er en god ting at hjælpe andre, her: <https://dds.dk/artikel/spejderideen>

### Opgave 51: Lytteøvelse

Gå udenfor og lyt. Hvad er de første 5 ting, du hører?

### Opgave 52: Syng!

Syng din yndlingsspejdersang til kameraet/videoen!

### Opgave 53: Personlige mål (cm)

Når du er på spejderløb, opstår der tit situationer, hvor du har brug for at vide, hvor langt 10 cm eller 1 meter er. Så er det godt at kende sine personlige mål!

Find ud af disse mål:

- Hvor langt er der mellem din tommeltot og din pegefinger, når de er udstrakte?
- Hvor langt er det længste skridt, du kan tage?
- Hvor langt er der fra fingerspids til fingerspids, når du står med armene strakt ud til siden?
- Hvor på din krop kan du måle 1 meter (f.eks. fra fingerspids og indtil divisionsmærket på din uniform, el.lign.).

Skriv dine personlige mål ned og gem dem i din spejderlomme.

Få flere gode ideer til personlige mål her: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/143>