

## 15. Aktivitetstips

Här följer några aktivitetstips. Först finns några aktiviteter med förklaring och tillhörande materiallista. Sist finns en massa aktiviteter uppräbblade utan förklaring.

### Smugglarstig.

Material: "Pengar", funktionärer.

Alla får 10 daler var (små runda, pengstora, guldfärgade saker) och får gömma dessa i kläder, skor, under klockan eller liknande. Sedan vandrar man, i lag om till exempel 5 personer, en stig genom skogen. Lite här och var finns det funktionärer utplacerade som fungerar som tullar och skall försöka plocka av deltagarna så många mynt som möjligt. (Det blir roligare om varje funktionär letar på ett förutbestämt ställe, t.ex. vänster sko -glöm i så fall inte att dubblera någon letning). Man kan också ha en tiggare som sitter och vill ha en daler efter vägen - är man snäll och ger honom pengar belönas man med någonting som ger tre daler senare under stigen - det ska löna sig att vara snäll. Det lag som har flest guldpengar när de kommer i mål har vunnit.

### Odla ett gräshuvud

Material: nylonstrumpor, spån, gräsfrön.

Tag en nylonstrumpa, knyt ihop den i botten och vänd den ut och in. Håll i c:a ½ dl gräsfrön. Fyll med spån. Knyt igen nertill. Sy dit ögon, mun och näsa. Gör en rosett till "halsen". Blöt hela "huvudet" under vatten. Låt stå på ett fat. Vattna varje dag.

### Rykttävling

Material: djur, borstar

Deltagarna får välja/blir utlottade ett djur, som de under en viss tid (länge) ska borsta/rykta så rent som möjligt. En jury går sedan runt och betygsätter. Tävlingen kan även omfatta djurets box/bur och utrustning.

### Gjuta ljus

Material: Ljusmassa (som finns i hobbyaffären) alt. massor med ljusstumpar, formar (t.ex. "tvättmedelsbollar", yoghurtportionsförpackningar), veggarn (finns i hobbyaffären), små pinnar (blyertspennor går bra) och eventuellt ljusfärg.

Smält ljusmassan i ett vattenbad på spisen (passa på att fiska upp de gamla vekar om du använt ljusstumpar). Blanda i ev. färg. Klipp veggarnet till ljusvekar och knyt fast det i en pinne som får ligga tvärs över varje form. Se till att varje veke når botten av varje form. Håll i ljusmassan. Låt ljusen svalna.

### "Snappa näsduks"-turnering

Material: En hink och en trasa, en gräsplan.

Dela deltagarna i lag. Varje lag ställer upp sig på led bredvid varandra, på var sin sida om planen. Ställ hinken i mitten av planen. Läggs trasan på hinken, och räknas till tre. Nu gäller det för en, förutbestämd person från varje lag, att springa fram till hinken och försöka ta trasan. När man tagit trasan ska man snabbt tillbaka till sitt eget lag (för då har man vunnit, och personen i det andra laget åker ut). Hinner motståndaren kulla den som tagit trasan innan han hunnit tillbaka till sitt lag vinner motståndaren, och personen med trasan åker ut. Trasan läggs tillbaka på hinken och leken fortsätter med näste man i laget. Vinner gör det lag som lyckas "bränna ut" motståndarlaget.

### Blomstermobil

Man behöver: Oasis (finns i blomsteraffärer), nål och tråd, eterneller eller levande blommor, knappar eller paljetter.

Forma en boll i lämplig storlek av oasisen. Läggs den i vatten i någon timme. Trå en sytråd genom oasisen, och trå sedan på en liten knapp eller paljett, och stick sedan tråden tillbaka genom oasisbollen. Knyt ihop trådarna så har du något att hänga upp mobilen i. Välj ut blommor, och korta av dem till olika längder. Stick in dem i oasisbollen tills att den inte syns mer. "Snyggast" blir det med stora blommor längst in, närmast bollen, och små blommor längst ut.

### Gör egen ost

Man behöver: 1 liter filmjolk, 3 dl gräddfil, 1 tsk salt, kryddor, melittafilter, kaffebryggartratt, tillbringare, termometer.

Blanda fil och gräddfil i en kastrull, och värm under omrörning, tills massan har en temperatur av 50 grader. Sila massan genom en kaffebryggartratt med filter som placerats över en tillbringare. Det tar c:a 3 tim. Vasslen i tillbringaren kan sedan t.ex. användas i brödbak. Blanda ostmassan i filtret med salt och ev. kryddor. Forma till små ostar, och lägg i folie eller plastfilm. Ostarna kan ätas genast, eller förvaras i kyl i upp till en vecka.

### Pizzadegsrecept för en långpanna

Man behöver: Degbunke, trägaffel, måttats, långpanna. Ingredienser; 50 gr jäst, 2 ½ dl ljummet vatten, 1 tsk salt, 2 msk olja, 7 dl vetemjöl, garnering (tomatpuré, ost, skinka, svamp, ananas, räkor osv.).

Sätt ugnen på 275 gr. Smula jästen i en degbunke, blanda i vattnet. Rör om till jästen löst sig. Rör i salt och olja. Blanda i mjölet lite i taget, tills degen blir slät och smidig.

Låt degen jäsa i degbunken till dubbel storlek i 30 min. Smörj långpannan. Baka ut degen smidig, och kavla ut den i långpannan. Lägg på garneringen. Grädda i ugnen i c:a 10 min.

### Fler aktivitetstips

- Karda och tova ull
- Sjunga
- Tema för årstiden (ex. jul-, påsk-, halloweenpyssel, semlor, midsommarstång)
- Grilla (marshmallows går att grilla inomhus över värmeljus)
- Fiska
- Göra eget godis
- Laga mat, eller poppa popcorn, på triangakök
- Göra egen mjukost

## 4H:s lägerpärm – Aktivitetstips

---

- Måla blomkrukor
- Göra egna tvålar (set med material, instruktioner osv. finns på Panduro)
- Måla ryktborstar
- Bada
- Disco
- Tolka efter häst
- Göra kylskåpsmagneter/smycken av cenitlera eller troldeg
- Dekorationer med torkade blommor
- Smörgås- eller/tårtdekorationsstävling
- Hoppa twist
- Spela brännboll
- Arbeta med 4Hs "Min lägerbok"
- Brandövning
- Djurteori
- Gå naturstig med stationer
- Göra egna såpbubblor
- Vattenkrig
- Bygga kaninhoppningshinder
- Baka
- Splitsa grimskافت
- Smörja träns/sele
- Paddla kanot
- Läsa en saga
- Spela sällskapsspel
- Hoppa hopprep
- Göra kaninselar i läder
- Göra band och snoddar (använd 4Hs handledningsbok)

## 4H:s lägerpärm – Aktivitetstips

---

- Bygg en flotte
- Studiebesök
- Göra tennrådsarmband
- Odlas
- Gå tipspromenad
- Åka skidor/pulka/skridskor
- Femkamp (tips på lekar finns i "Stora QL-boken")
- Träna första hjälpen
- Gör snölyktor
- Cykelorientering
- Dansa gammeldans
- Plocka bär/frukt och göra sylt/saft (använd 4Hs handledningsbok)
- Spökstig/nattsmyg
- Batikfärga
- Trycka egna lägertröjor med screentryck
- Talangjakt
- Växtkännedom
- Volleyboll
- Göra gipsmasker/gipsavgjutningar
- Göra fågelholkar (använd 4Hs handledningsbok)
- Lära sig 4H-sången
- Plocka svamp
- Snögubbetävling
- Tävlings i demonstrationsteknik