

# KURSUSMAPPEN

Den korte version



# PLan Plex

# 2019

# Indholdsfortegnelse

<b>KURSUSMAPPEN</b>	<b>1</b>
Den korte version	1
<b>2019</b>	<b>1</b>
<b>Indholdsfortegnelse</b>	<b>3</b>
<b>Teori</b>	<b>4</b>
Ressourcer	4
Demokrati	5
Forløbstanken	6
Kommunikation	6
Konflikthåndtering	6
Samarbejde	7
Når man slår samarbejde op i en ordbog står der:	7
Motivation	7
Grænser	7
Refleksion	7
<b>Modeller</b>	<b>9</b>
Whole Brain	9
Udviklingszonen	9
Indflydelsescirklen	10
Joharis vindue	10
<b>Det danske spejderkorps</b>	<b>12</b>
Det Danske Spejderkorps Værdigrundlag	12
Hvad kan man i DDS?	12
Spejderidéen	13
<b>Lejrliv</b>	<b>13</b>
Lejropbygning	13
Lejrpladsen	13
Lejrpladsens køkken	14
Typer af køkken	14
Rengøring og hygiejne	15
Opvask	15
Fedtfælde	15
Bålet	15
Sikkerhed	16
Høkasse	16
Affaldssortering	17

Kompost	17
<b>Lege</b>	<b>18</b>
Poletleg	18
Yes, jeg har fejlet!	18
Garnnøgle leg	19
Plex Ego	19
<b>Mad</b>	<b>21</b>
Klimavenlige kostråd	21
Lynsyltning af grøntsager	21
Rens en ørred	22

# Teori

## Ressourcer

Ressourcer er mange ting, men under PPlan er der tale om patruljens individer og deres kompetencer.

HRM (Human Ressource Management)

- Hård HRM
- Blød HRM

## Demokrati

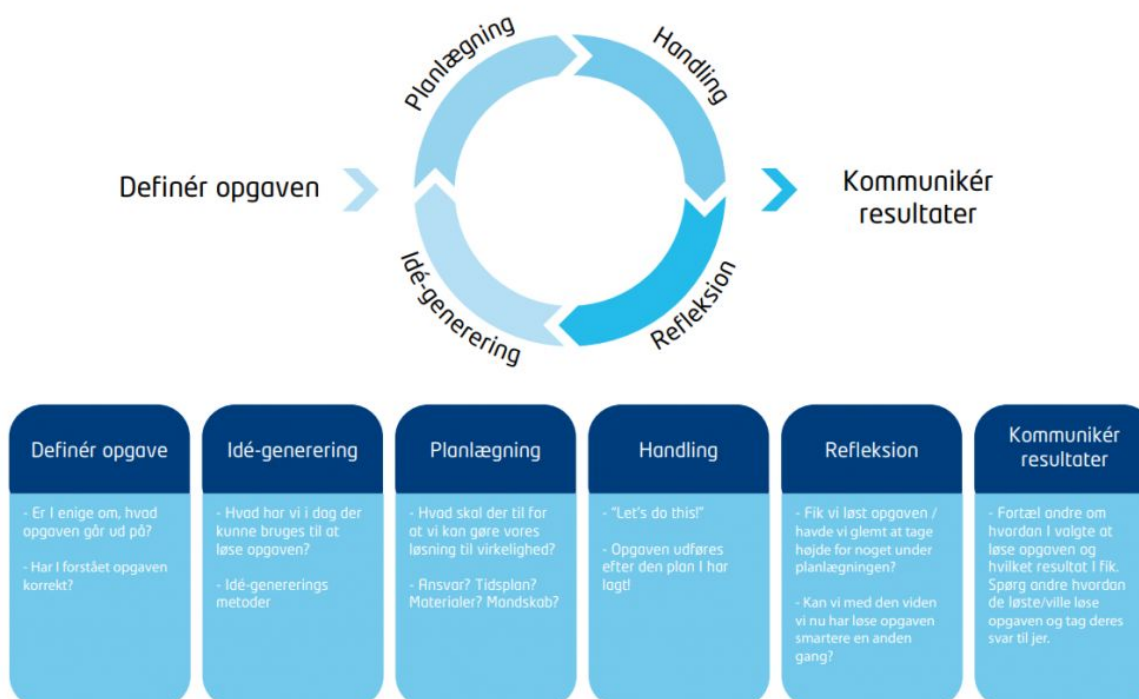
(Fra græsk: **δημοκρατία**, kommer af *δήμος*, *démos* – folk og *κράτος*, *krátos* – styre, herredømme, oversat: folkestyre)

En styreform hvor en stor del af en befolkning stemmer om hvilke love der skal gælde for deres samfund.

De to mest kendte former for demokrati:

- Direkte demokrati
- Repræsentativt demokrati

## Forløbstanken



## Kommunikation

For at opnå god kommunikation i en patrulje er det vigtigt at alle spiller efter samme spilleregler. Det kan være svært at vide hvordan man opnår en god kommunikation, men herunder er der 7 råd til hvordan man styrke dialogen i patruljen.

1. Stil åbne spørgsmål
2. Undlad at afbryde
3. Kvitter når du har hørt hvad der er blevet sagt
4. Check tolkningen
5. Undlad at dømme
6. Undlad at kritisere personligt
7. Undlad at komme med gode råd uden at blive spurgt

## Konflikthåndtering

## Konfliktsky-trappen

Hvordan optrappes en konflikt samtidig med at man undgår den?

**Intet er mere muligt:** energi på at kontrollere egne tanker og reaktioner, det der kommer ud af munden. Rummet tømt for energi - al energi bliver indeni den enkelte. Det hovedet er fyldt kan ikke siges højt

**Fælles fjendebilleder:** det fylder så meget indeni, at man siger det højt til andre - sladder styrker det indre billede. Tavshed. Står på sin ret - den anden er forkastelig

**Man trækker sig:** hvor man før sagde ja, siger man nu nej uden at sige hvorfor, Optrapning i det stille uden det er til at se, hvad der sker

**Indre billeder af den anden:** tolker, argumenterer, diskuterer med sig selv - foregår indeni én selv - konkluderer, at det er den anden der er noget galt med

**En uoverensstemmelse:** vi mener ikke det samme, vi er i vejen for hinandens opfattelser

## Samarbejde

Når man slår samarbejde op i en ordbog står der:

*“Arbejde som flere personer, organisationer el.lign. udfører i fællesskab også om det at indgå i et sådant arbejde”*

## Motivation

For at synes det er sjovt at lave en opgave, så er det vigtigt at den ikke både er for nem, men heller ikke for svær. Og samtidig så skal man have kompetencerne til at lave opgaven. Det gælder om at finde ud af hvem der brænder mest for lige netop den opgave, og lade personen lave den.

## Grænser

Når man overskrider sine grænser, så er det vigtigt at man støtter hinanden undervejs. Grænser er meget personlige, og for mange er det en virkelig stor ting at gå ud over sine grænser.

## Refleksion

Refleksion er et tankeproces værktøj. Formålet med refleksion er at for en forståelse, accept eller at se nye muligheder. Når man reflektere så ser man tilbage og man får muligheden for at udforske nye indtryk og få erfaring.

# Modeller

## Whole Brain

Folk har forskellige tilgange til at løse problemer, har forskellige holdninger og vil ikke nødvendigvis agere ens i samme situation. Dette er fordi at vi er individer der tænker forskelligt. Whole brain er en metode der er udviklet til at hjælpe hinanden med at forstå hvorfor folk reagerer som de gør.

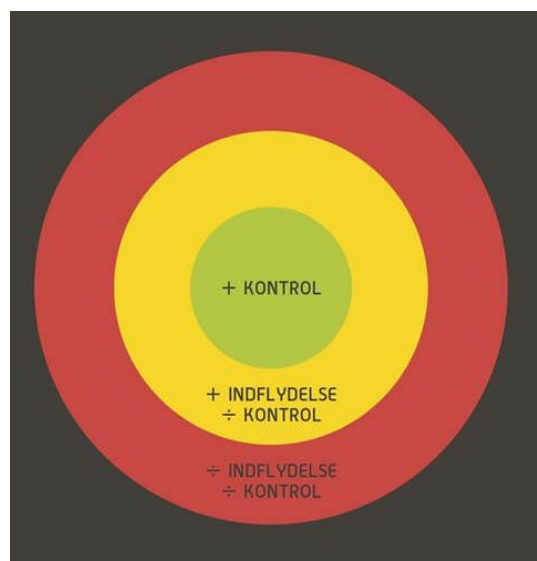


## Udviklingszonen





## Indflydelsescirklen



## Joharis vindue

	Det, som jeg selv ved og er bevidst om i mit liv <b>"Jeg ved det"</b>	Det, som jeg ikke selv ved og er bevidst om i mit liv <b>"Jeg ved det ikke"</b>
Det, som andre ved om mig og mit liv <b>"Andre ved det"</b>	Åbent vindue	Blindt vindue
Det, som andre ikke ved om mig og mit liv <b>"Andre ved det ikke"</b>	Skjult vindue	Ukendt vindue

# Det danske spejderkorps

## Det Danske Spejderkorps Værdigrundlag

### Det Danske Spejderkorps' idégrundlag

Det Danske Spejderkorps er en frivillig, ikke-partipolitisk opdragende bevægelse af børn og unge vejledt af voksne.

Korpset er åbent for alle uden hensyn til oprindelse, race eller tro.

Korpset arbejder i overensstemmelse med et formål, nogle principper og en metode.

### Spejderloven

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

- at finde sin egen tro og have respekt for andres
- at værne om naturen
- at være en god kammerat
- at være hensynsfuld og hjælpe andre
- at være til at stole på
- at høre andres meninger og danne sine egne
- at tage medansvar i familie og samfund

### Spejdermetoden består af otte elementer

- Oplevelser
- Learning by doing
- Patruljeliv
- Friluftsliv
- Værdier
- Medbestemmelse og ansvarlighed
- Aktiviteter og færdigheder
- Samfundsliv

## Hvad kan man i DDS?

Når man er ved at nå alderen som Klan spejder i Det Danske Spejderkorps, så åbner der sig rigtig mange muligheder for at lave en masse sjove ting. Herunder kommer der en liste over alle de ting som PLan Plex lige kunne komme på der er mulige at gå imod. Husk at vi altid gerne hjælper med at vejlede og finde frem til det rette sted for dig.

- Deltage på adventurespejdløb
- Blive Klanspejder
- Lave PUF
- Lave PLan
- Deltage på PLUS
- Deltage på Korsrådsmødet
- Blive gruppeleder eller leder i gruppen

- Blive medlem af divisionsledelsen
- Lave adventurespejdløb
- Blive centerspejder

## Spejderidéen

<https://dds.dk/sites/default/files/2017-03/SpejderIdeen.pdf>

## Lejrliv

Beskrivelsen af lejrtebleringsteknikker er fra Spejderlex.

Spejderlex er produceret af Søren Johan. ISBN 87-87077-55-8/0/18-400898.

Det Danske Spejderkorps, 3 udgave 1998.

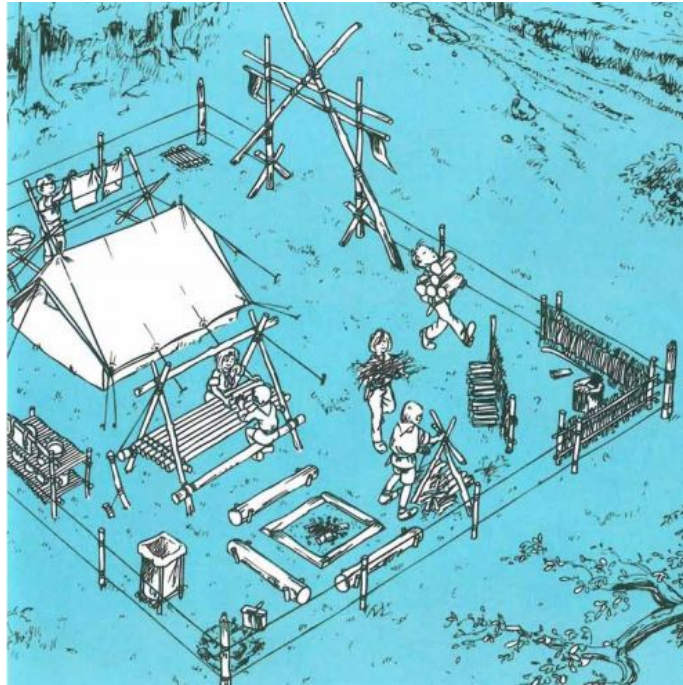
Illustrationerne er også fra spejderlex og er tegnet af Juan Galán.

## Lejropbygning

### Lejrpladsen

Det enkleste mulige lejrplads består af:

- et sted hvor man kan sove telt/bivuak
- Et sted hvor man kan tilberede sin mad - bålsted
- et sted hvor man kan komme af med sit affald - affaldssæk, fedtfælde



### Den klassiske lejrplads

Vi kender den klassiske lejrplads fra bøgerne og fra korpsslejr: typen bruges når vi er mange i lejr og pladsen er trang. Lejrpladsarealet er firkantet og omgrænset af snor på nedrammede pæle. Pladsen indeholder:

- Telt med gavl mod øst
- spisebord
- Køkkenbord
- Bålsted
- Kælder
- tørrestativ
- affaldssæk
- fedtfælde
- Huggeplads

## Lejrpladsens køkken

### Typer af køkken

- Bålplads
- Gammelmandsild/komfur
- Køkkenbord
- Spisebord

## Rengøring og hygiejne

### Opvask

Opvaske skal foregå efter hvert måltid (udråbetegn).

### Fedtfælde

Opvaskevand, kartoffelvand mm er affald og skal derfor af vejen på den rigtige måde. Hvis det bliver hældt ud tilfældige steder, vil det komme til at lugte og tiltrække fluer.

Fedtfælden skal skaffe os af med to ting, vand og fedtstof.

### Bålet



**Kogerenden** er let at lave. Fjern græstørvene rundt om renden. Lav åbningen i vindsiden.



**Jægerilden.** Kævlerner lægges parallelt med vindretningen og bålet tændes med et pyramidebål. Kan efter madlavningen vendes og bruges som nying (se side 104).



**3-stensbålet** startes med pyramidebål. Stenene skal være så store at der er plads til at fyre. Brug aldrig flint.



**Pyramidebålet** er starten på de fleste bål. Det kan bruges til madlavning, men kræver så, at der laves et grydeophæng.



**Blæselampen** er meget effektiv. Flæk en kævle med en diameter på ca 15 centimeter.



**Trefoden** er god til ophængning af gryden. Er det svært at komme til gryden, kan hele trefoden "tages af".



**Jamboreeilden** er også en god mulighed.



**Grubeilden** giver meget varme, men er kun god til kogning af vand. Mad brænder let på.



**Grydeophæng** der giver plads til flere gryder. Grydekroge kan laves af meget tykt hegstråd.



Tynde pinde. Grankvas og spåner.



Når der er ild, lægges tykke stykker på.



Bålet kan også bygges helt færdigt og tændes i bunden.



Det kan også tændes i toppen, så udvikles der mindre røg. Bålet brænder roligere og kan fra starten være klar til flere timers brænding.

## Sikkerhed

Når man tænder ild skal man huske:

- Tænd kun bål på steder hvor du har fået tilladelse.
- Tænd aldrig bål, hvor bevoksningen er meget tør, fx i granplantager, på heder og i tørvejord.
- Tænd ikke større bål end du skal bruge
- Gå aldrig fra et bål før det er slukket
- Hav altid en brandspand med vand ved bålet. Det kan bruges til ildslukning og behandling af forbrændinger.

## Høkasse



En god høkkasse sparer på brændet.

Når maden er sat i kassen, koger den færdig af sig selv.

## Affaldssortering

Når man vælger at affaldssortere, så er man med til at genanvende jordens ressourcer. Dette udleder mindre CO2 og man vil derfor skade miljøet mindre. Det er et nemt projekt at indfører i spejderhytten eller have med på tur.

Herunder ses nogle eksempler på hvordan man kan vælge at affaldssortere.

- Metal
- Glas
- Papir
- Pap (hårdt)
- Hårdt plast
- Blødt plast
- Organisk affald
- Restaffald

## Kompost

Kompost er plantemateriale som der bliver nedbrudt og omsat ved hjælp af dyr og mikroorganismer.

For at kunne lave en kompost skal man bruge en bunke jord eller en lukket plastikbeholder.

Den sundeste kompost opnår hvis man har en jævn fordeling af madaffald som grønt og frugt og haveaffald som tørrede blade, træspåner og gamle aviser.



# Lege

## Poletleg

### Formål

Poletlegen går i al sin simplehed ud på at se hvem der snakker rigtig meget, og hvem der snakker mindre i en patrulje. På samme tid hjælper den til med at give alle plads, og lade alle snakke i en debat.

### Fremgangsmetode

Det er ikke nødvendigt at bruge poletter, man kan sagtens bruge andre ting.

Hvert medlem af patruljen har 3 poletter. Et spørgsmål gives, og når der er en person der vil sige noget, så ligger personen en polet i midten. Herefter ligger alle de andre også 1 polet, når de vil byde ind. Når et patruljemedlem ikke har flere poletter, kan personen ikke deltage i diskussionen længere.

## Yes, jeg har fejlet!

### Formål

Formålet med legen "Yes, jeg har fejlet" er at anderkende sine egne fejl, og se hvordan det er at blive kritiseret når man laver fejl, få konstruktiv kritik, og blive rost når man gør noget godt.

### Fremgangsmetode

1. Man stiller sig op 2 og 2, overfor hinanden.
2. Herefter lukker man øjnene.
3. Når der siges "Et" klapper man hænderne sammen med højre hånd.
4. Når der siges "To" klapper begge parter hænderne sammen.
5. Når der siges "Tre" klapper man hænderne sammen med venstre hånd.

I første omgang skal patruljemedlemmerne prøve at klappe når der bliver sagt et tal af vejlederen. Og hvis det lykkeds skal de ikke gøre noget, men hvis det ikke lykkeds at klappe, så skal de vrisse af hinanden, og gerne skælde lidt ud.

I anden omgang skal de komme med konstruktiv kritik til hinanden. Finde på løsninger til hvordan det kan fungere bedre, selvom det ikke lykkedes.

Og i tredje omgang, skal de rose hinanden for at prøve, og for at det næsten lykkedes når det fejler. Samtidig kan de prøve også at rose hinanden når det faktisk lykkedes

## Garnnøgle leg

### Formål

Formålet er at se hvem i en patrulje der snakker mest og mindst. Dette kan være med til at sikre sig at alle i en patrulje bliver hørt.

### Fremgangsmetode

Ordstyreren holde/binder fast enden af garnnøglen. Nu skal garn nøglen sendes fra person til person så den der snakker skal have garnnøglen. garn nøglen sendes videre på denne måde vil garn nøgle lave et "spinnelvæv". Det er vigtigt - at man ikke snakker uden at have garn nøglen. Det er her vigtigt at ordstyren holder fast i den ene ende. Ordstyren skal selvfølgelig også have garnnøglen når personen snakker.

## Plex Ego

I kan finde alle spørgsmål til Plex Ego her: [plexego - spørgsmål](#).

### Formål

Formålet med Plex-ego, er at blive stillet forskellige spørgsmål og tage stilling til dem. For på den måde at blive klogere på sig selv, samtidig med man lære resten af patruljen bedre at kende på en sjov og anderledes måde.

### Opsætning

Hver patrulje medlem tager et sæt med tre svar brikker, der henholdsvis har 1, 2 og 3 prikker. Hver patrulje medlem tager desuden 10 "jetoner" (stenene som i har fundet undervejs).

Derudover skal et antal "jetoner" anbringes i midten i en pulje. Der skal anbringes 10 per. patrulje medlemmer. Er i 6 i patruljen skal der altså ligge 60 "jetoner" i puljen.

### Spillet

Hver patrulje medlem svare på et spørgsmål af gangen efter tur. Læs hele teksten på kortet højt for de andre deltager - både spørgsmål og svarmuligheder. Læg derefter kortet så alle kan se det.

Overvej spørgsmålet og de givne svarmuligheder. Vælg det svar som du er mest enig i, uden at afsløre eller antyde dit valg for resten af patruljen.

Dit valgte svar har et antal tilhørende streger på kortet. Tag din svarbrik med samme antal streger og læg frem med streger/stregerne ned af.

Resten af patruljen skal nu hver for sig forsøge at vurdere eller gætte, hvad du har svaret. Hver deltager tager sin svarbrik med det antal streger, som deltageren mener stemmer overens med dit valg og lægger den ligeledes frem med streg/stregerne ned af.

Når alle deltager har valgt en svarbrik, skal du afsløre dit svar ved at vende din svarbrik om. Resten af patruljen vender herefter deres svarbrik om. Spillerne med samme svarbrik som dig har gættet rigtig.

Du får selv en jeton fra puljen for hver af de andre deltager som har gættet dit svar.

Deltagere som har gættet dit svar for 2 jetoner fra puljen, og deltagere som har gættet forkert skal aflevere 2 jetoner til puljen.

Efter hvert spørgsmål, må der meget gerne snakkes om hvorfor du har svaret som du har og evt. hvad de andre deltager ville have svaret.

Skulle det ske, at du mister alle dine jetoner undervejs i spillet, kan du ikke længer gætte på de øvrige deltagers svar, og må derfor vente til det igen bliver din tur til at svare og håbe på at du vinder nogle jetoner.

Spillet er slut når der ikke er flere jetoner i puljen, og patrulje medlemmet med flest jetoner har vundet.

# Mad

## Klimavenlige kostråd

Hvis du vil spise klimavenligt, kan du følge disse råd:

- Spis årstidens danske fødevarer.
- Spis lokalt producerede fødevarer.
- Spis mere frugt og grønt og mindre kød og mejeriprodukter.
- Spis kød fra gris og fugl i stedet for lam og ko.
- Spis sild og makrel frem for torsk og rejer.
- Spis kartofler og pasta frem for ris som tilbehør.

## Lynsyltning af grøntsager

Det skal du bruge:

- 1 dl sukker
- 2 dl eddike
- 2 dl vand
- Grøntsager i tynde skiver
- Evt. krydderier

Sådan gør du:

Kog sukker, eddike, vand og krydderier op i en gryde. Tilsæt grøntsager, og lad dem koge i 2-3 min. Lad grøntsagerne køle af i lagen, inden du serverer dem

# Rens en ørred

Serien herunder viser en let og hurtig metode til at rense ørreden. Metoden er også gældende til mange andre fiskearter.

## Rens en ørred



Når fangsten er landet...



Skal du bruge en kniv og eventuelt en meget stik børste eller en grydesvamp.



Skrub eventuelt slim og skæl af med børsten eller grydesvampen og skyl fisken godt.



Stik forsigtigt kniven ind ved fanmønstret og skær fremefter. Pas på at kniven ikke går for dybt ind i fisken, da den så kan skade indvoldene. Hvis galeblæren brister, kan kødet få en dårlig smag!



Stående snitter lige før de forreste finner.



Stik fingrene ind foran gællerne og løs den. Man kan bruge kniven, men man kan nemt trække dem fra med fingrene.



Når gællerne er løsnet ser det således ud.



Tving nu en finger igennem spaltenet fra bagsiden og ud gennem gællerne.



Tag nu godt fat i fiskens hoved med den anden hånd og træk rørligt gæller og indvolds ud. Et trekantet stykke af hver side med de 2 forreste finner falger med.



Rids igennem huden ved rygsøjlen så blodet fritlægges.



Skyl blod, slim og hinderester ud af fisken.



Så er den ren og pæn.



Det færdige resultat...

Metoden til flædering herunder, er velegnet til mange arter, eksempelvis ørred, laks, stalling, makrel.



Læg fisken med ryggen ind mod dig selv. Skær ned gennem siden til kniven rammer rygsøjlen. Pas på ikke at skære igennem den.



Vrid kniven så den ligger på langs med fisken. Skær igennem kød og ribben langs med rygsøjlen i hele fiskens længde. Det gøres lettest i små kontante ryk.



Den friskårede filet.



Vend fisken om og brug hovedet som modhold på kanten af skærebrettet, når den anden side skal fileteres.



Gentag processen, nu blot fra bagsiden.



Brug hånden til at støtte fisken. Det kan godt drille lidt de første gange... Skær så vidt muligt oven over finnerne. -Så slipper du for at skal skære det fra senere.



Resten af fisken kasseres.



Rens fileterne for finnerester hvis der nogle.



Skær ribbenene fra ved at skære lidt opad, når kniven er kommet under dem.



Ribben og senehinde fjernes i så tyndt et lag som muligt.



Sådan!!



Skær nu fileten ren med et kontant snit, så finner og senekant bortfalder.



Træk nu de sidste ben ud med en peen eller en tang. De er lette at mærke hvis man færner sine fingre hen over fileten, fra hovedenden af. Det kan godt være lettere at trække dem ud når fileten har været frasset.



ELLER ALTERNATIVT: Hvis man ønsker en helt benfri filet på en let måde, kan man ganske enkelt skære dem væk ved at lægge 2 snit, et på hver side af dem. Benene pejer lidt op mod ryggen, så skær lidt skråt for at minimere spildet.



Når snittene forsigtigt når helt ned til skindet, er det let at løse kadstrimlen med benene, med en finger.



Det færdige resultat.



Hvis fileterne skal fryses ned, er det bedst at folde dem sammen som vist. -Så nemmer kødet ikke når man retter fileten ud, hvis den ikke er helt optøet.



En klar fordel ved at filetere fisken, er at den ikke fylder så meget i fryseren, som en hel fisk.