**6 TIPS TIL AKTIVITETER**

Formål: Passer til å bryte opp et foredrag eller en undervisningssamling om fasteaksjonen.

Målgruppe: Ungdom, tweens og voksne.

Planlegg godt, velg ut antall aktiviteter som passer inn i opplegget ditt. La aktiviteten gå raskt så ingen rekker å kjede seg. Bruk ca. 5 min på hver av dem.

**1.**

**STÅ PÅ REKKE**

Egner seg overalt (også i kirkerom) Kan brukes som pauselek og/eller inngang til en bitte liten andakt om at alle er verdifulle og skapt i Guds bilde. 3-4 setninger

Alle går sammen i lag på ca. 4-6 personer. Står bak hverandre med ansiktet vendt mot deg.

Du roper ut oppgaven – gruppa skal stille seg i rett rekkefølge – opp med handa når de er ferdige. Går videre når tre lag er ferdige.

Oppgavene: Høyde – lengste fremst

 Alder – eldste fremst

 Lengde på hår – kortest fremst

 Skonummer – størst bakerst

 Antall søsken – flest først

Eller noen helt andre oppgaver. Du føler deg fram til når det er nok.
Ca. 4-5 er ok

 SISTE: mest verdifulle – først – løsning stå i ring/lik plass i rekka….

Du kan slutte av med å si noe sånn som:

«Vi rangerer hverandre hele tiden etter best, størst, flinkest…. Gud sier til deg og meg og oss alle «Du er skapt akkurat slik jeg ønsket du skulle være. Du er perfekt i mine øyne og du er verdifull. Du har din plass i verden akkurat sånn du.»

Knytte på noe om å være håpsbærer til fasteaksjonen 2024.

**2.**

**KLIMATRUSSEL**

Fin lek for å snakke om klimarettferdighet/trussel. Hver person trenger en stol. Starter med å stå bak stolen. Du roper ut kommandoer og forsamlingen må stille seg ut fra hva du roper. Om å gjøre å være raskest i å følge kommandoen. De tre som er sist er ute. Dette bør gå fort. Det er kjedelig å gå ut av leken. Det kan skape uro. Da kan du bare ta de inn igjen og starte på nytt. Alle får nye sjanser. En ny start er alltid mulig!

Orkan = bak stolen (holde fast så det ikke blåser bort)

Jordskjelv = under stolen (gjemme seg/søke beskyttelse)

Flom = stå på stolen

Tørke = sitte på stolen (sitte og vente til det kommer regn)

**Tips!**

La alle leke først uten at noen går ut av leken. Deretter ta opp fire til seks stk. på «scenen» for e konkurranse.

**3.**

**VI HØRER SAMMEN**

Fin som innledning til filmen «Være noe for andre»

Alle sitter i en ring – på gulvet eller rundt bord. Max 10-12 i hver gruppe, men gjerne færre. Prøv deg fram. Hver gruppe får et garnnøste med litt tykk tråd. Leder starter med å stille et spørsmål. Sier sitt svar, holder i tråden og kaster til nestemann. Du kan godt skifte spørsmål ganske raskt. Trenger ikke at alle svarer på alt. Skal gå raskt og unngå å bli kjedelig.

Eksempel på spørsmål: Favorittmaten min er… ( holder i tråden og kaster til neste)

 Favorittsnopet mitt er….

 Yndlingsfargen min er…

 Den beste årstiden er…

Etter hvert sitter vi og holder i et nettverk av tråder. Bruke det som en illustrasjon på at vi alle «henger sammen». Vi er avhengige av hverandre over hele kloden for at alle skal ha det best mulig. Hva skjer hvis en slipper – da rakner det. Kaffe fra Brasil, juice fra Kenya, klær fra Bangladesh…

Vi hører sammen og vi kan være noe for andre. Hva er vårt bidrag til mennesker andre steder i verden?

**4.**

**SHERIFF / KAMPEN OM LIVET**

Alle står i en sirkel. Du i midten og er sheriff. Alle lager sin pistol med hendene.

Sheriffen skyter en person. Den dukker raskt ned.

De to på hver side av personene skyter hverandre. Den seineste må gå ut av leken.

Sheriffen skyter en ny, som dukker…

Etter hvert må sirkelen justeres så alle vet hvem de står ved siden av.

Du er lederen og bestemmer hvem som er seinest og må ut. Her er det ikke snakk om rettferdighet eller demokrati – du bestemmer! Det skal gå fort og du må bruke MYE stemme.

Til slutt er det to personer igjen – disse skal duellere.

Står med ryggen mot hverandre. Tar et skritt fra hverandre for hvert tall du sier. Når du sier et tall som slutter på 5 snur de seg mot hverandre og skyter (tallet 5 må selvsagt forklares på forhånd)

**OBS**! Etter Utøya var dette en problematisk lek. FØL DEG FRAM på tid og sted. Men det er veldig gøy!

**5.**

**PÅSTANDER**

Jeg bruker å putte inn 4-6 påstander i presentasjonene jeg holder for å bryte opp litt. Når en påstand kommer opp på skjermen går de sammen 2 og 2 der de sitter og får 30 sek til å diskutere om dette er en rett eller feil påstand – og gjerne hvorfor!

Eksempel på påstander:

«Troika er den beste sjokoladen i verden!» (for å varme de opp og sikre at de skjønner konseptet)

«De siste 20 årene har den ekstreme fattigdommen blitt doblet» (rett svar er halvert)

«Når jeg dusjer i 5 min bruker jeg 10 liter vann» (rett svar er 40 liter med sparedusj)

«Jeg får ofte spørsmål om jeg vil være med å forandre verden» (som regle får ingen den utfordringen og jeg går videre på å utfordre de til kampanje og bøssebæring)

Og så er det bare å kose seg å lage masse artige påstander som drar deg videre i foredraget. Trenger ikke alltid å gå gjennom svarene, men følg litt med i diskusjonene og spør de som sier noe artig eller klokt.