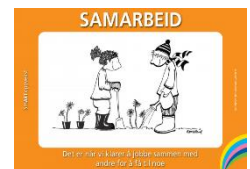




SMART 50 lek



I SMART 50 lek setter vi fokuset på evnen til å samarbeide og spille hverandre gode internt i laget, men også overfor andre man møter. Fokuset skal ligge på hvordan man opptrer som lag underveis i leken, samtidig som man samtaler og trener på mange gode egenskaper.

I SMART 50 lek er det ikke om å gjøre å komme hurtig i mål, men å nå mange poster (trille lave tall) og samarbeide godt.

FORBEREDELSE

- De 50 kortene spres ut på et område. Jo større område, jo mer aktivitet blir det. Kortene kan enten legges på bakken eller henges opp i busker og trær.
- Deltakerne deles i grupper på 4-6 personer. Hver gruppe skal bli enige om en dyrelyd eller lagrop som skal være deres lokkesignal. Pass på at alle gruppene har forskjellig dyrelyd/lagrop! Laget kan også gå samlet.
- Det må være en eller flere lekledere som står ved terningene og gir laget poeng og konstruktiv tilbakemelding på samarbeidet. Laget kan få to poeng ved hver post. Et poeng for evnen til å samarbeide. Hvordan er deltagerne på laget opptatt av å hjelpe og støtte hverandre og spille hverandre gode. Riktig svar eller gode kreative innspill honoreres også med et poeng.
- Leder gir poengene muntlig og så føres det på poengarket av gruppas sekretær.

GJENNOMFØRING

- En på gruppa slår terningen og får for eksempel en 5-er. Nå kan gruppa spre seg eller gå samlet for å lete etter post nr. 5. (En annen gruppe har kanskje slått en 3-er, og de skal da lete etter post nr. 3.)
- Når en på gruppa finner posten, skal den bli ved posten og rope lokkelyden høyt for å tilkalle resten av gruppa. Når alle har kommet, snur de posten og leser spørsmålet på baksiden av kortet.
- Når de har løst oppgaven, legger de fra seg kortet igjen og beveger seg tilbake til lederen og framfører svaret: Eks: Gruppa blir enige om 5 ting dere virkelig er takknemlige for.
Lederen gir laget hvis godkjent 1 poeng for svaret og 1 poeng for evnen til samarbeid.
Lederen gir konkret tilbakemelding til gruppa om hva han likte med samarbeidet som gir poeng eller hva man ønsker skal bedres på neste post.
- Deretter slår en ny på gruppa terningen og får for eksempel en 4-er. Gruppa skal da ut og lete etter post 9. (Man legger altså til det tallet man hadde forrige gang: $5+4=9$.)
- Slik jobber alle gruppene helt til en av dem har nådd post 50. Man kan også si at man holder på i 30 min. og så teller man opp poengene når tiden er ute.

TIPS: Hvis dere synes det er mye med 50 oppgaver, så er det ingenting i veien for å lage 20-, 30 eller 40- leken i stedet!

1	Si humanisme baklengs. En av dere skal si det til lederen uten å lese.
2	Hvilken karakteregenskap er dette? Svar: Selvkontroll
3	Hva er det lengste ordet dere vet om? Svar: Smile en mil mellom s og e. Vurder poeng på andre kreative forslag
4	Fortell minst tre måter du kan vise takknemlighet.
5	Bruk kroppene deres og lag ordet SMART. Kan ta en bokstav av gangen (gjør det korona vennlig).
6	Den eldste i gruppa forteller en vits.
7	Still opp etter når dere er født på året
8	Gi minst to grunner til at Nysgjerrighet er en viktig egenskap å ha.
9	Respekt det er når vi viser hensyn til... På hvilke fire områder kan vi vise respekt ifølge SMART definisjonen? Svar: oss selv, andre, ting og de som bestemmer
10	Alle i gruppa identifiserer en egenskap de bruker ofte. Fortell 1) hvordan du bruker denne egenskapen og 2) hvilken glede du har av det.
11	Hvilken egenskap bruker vi når vi skal gjøre noe vi synes er skummelt, men så gjør vi det allikevel? Svar: MOT

12	Hva står S-en i SMART for? Hvis du gjetter riktig trilles terningen. Hvis ikke må dere ha minst tre kreative innspill før terning trilles. Svar: Styrkefokus
13	Alle på gruppa forteller om en ting de liker å holde på med på fritida.
14	Hopp stjerne hopp. Legg sammen alderen deres og hopp så mange stjerne hopp. Alle skal hoppe omtrent like mange hopp.
15	Mimeoppgave. Når dere kommer til lederen har hun en mimeoppgave dere skal gjette på. Det er en SMART egenskap. Mimeoppgaver kan være: selvkontroll, mot, respekt, utholdenhet, nysgjerrighet, selvtillit osv.
16	Alle skal stå i en ring med øynene lukket. Deretter skal alle le på mange rare måter. Smitter latteren?
17	Hva er det tegning av på egenskapen integritet? Hvorfor tror dere denne tegningen er vist?
18	Alle velger en egenskap som du ønsker å utvikle hos deg selv. Fortelle en ting du kan gjøre for å trene på denne egenskapen.
19	Alle i gruppa forteller om en ting du selv opplever at du god til, noe du er spesielt interessert i kanskje (du trenger ikke være bedre enn andre).
20	Gruppa blir enige om 5 ting dere virkelig er takknemlige for.
21	Finn en egenskap som dere synes læreren/lederen deres bruker mye. Begrunn svaret og fortell det på en måte som skaper stolthet hos han/henne.
22	Hva er det tegning av på egenskapen Ansvarsbevissthet? Kom med forslag til to andre motiver som kunne vært på denne egenskapen.

23	Hva heter denne SMART egenskapen? Svar: Ærlighet
24	Hvilken SMART egenskap bruker du når du liker å lære nye ting? Svar: Læringsglede
25	Lag forslag til en oppgave for andre grupper der deltagerne må bruke Tålmodighet
26	Hvilken SMART egenskap blir dette når du bytter om på bokstavene: EEGRLEEKSPDRNE Svar: LEDEREGENSKAPER
27	Lag trillebårer der alle er med. Gå 10 skritt (husk koronavennlig trillebår).
28	Finn fem ord ved å bruke to eller flere av disse bokstavene: KREATIVITET
29	Still dere i en ring og fortell en historie om MOT. Hver person sier et ord hver helt til historien er ferdig.
30	Alle skal si noe positivt om seg selv til de andre på gruppa
31	Hvorfor tenker dere at omsorg er en viktig egenskap? Fortell tre ting som du tenker at god omsorg kan bidra til.
32	Alle på gruppa skal stå på hendene. Det er lov å hjelpe hverandre.
33	Denne SMART egenskapen står på engelsk: hvilken egenskap er det på norsk. Svar: Ærlighet
34	Still dere i en sirkel. Fortell den som står til venstre for deg en SMART egenskap som han/hun bruker mye. Forklar med egne ord hvorfor du har valgt denne egenskapen. Fortell det på en måte slik at den du forteller det til blir stolt.

35	Alle på gruppa bestemmer et dansetrinn. Sett sammen trinnene til en dans.
36	Mimeoppgave. Gruppa velger to SMART egenskaper som dere skal mime for lederen. Han/hun skal gjette hvilken egenskap dere mimer.
37	Navnebølgen i gruppa. Jeg heter Camilla og jeg gjør sånn (en bevegelse). Alle hermer ved å si jeg heter Camilla og jeg gjør sånn. Nytt navn og ny bevegelse. Gruppa fortsetter til navnebølgen har gått rundt og alle har sagt navn og laget bevegelse.
38	Du skal reise på ferie og får bare lov til å ta med deg en ting. Fortell de andre hva du velger å ta med deg og hvorfor du valgte det du gjorde.
39	Still dere i en ring og fortell en historie om HJELPSOMHET. Hver person sier et ord hver helt til historien er ferdig.
40	Gruppa lager en kort rap eller dikt om SAMARBEID
41	Hver bokstav i alfabetet har et nr. i rekka, a=1, b=2, c=3 osv. Ta første bokstav i fornavn og etternavn. Finn tallet, summer for og etternavn (ta med alle navnene). Still opp på en rekke etter tallet du da har fått. Her er det viktig å hjelpe hverandre.
42	Fortell til de andre på gruppa om en gang du viste mot ved å gjøre noe du syntes var skummelt.
43	Hvilken SMART egenskap er dette? Svar: Lederegenskaper
44	A-en i SMART står for Anerkjennelse. Alle må kjenne at man blir anerkjent for hvordan man er, hvordan man ser ut, for det man tror på og det man mener. Hvilke egenskaper tenker dere vi bør bruke mye for å vise at vi anerkjenner hverandre? Begrunn svaret.

45	<p>Alle sier samme setningen: «I dag skal jeg på tur i skogen helt alene».</p> <p>Velg en følelse du vil si utsagnet med. Du kan velge mellom følgende følelser: Glad, Trist, Redd, Nervøs, Skuffet, Takknemlig, ivrig, flau, forelska, misunnelig, stolt, fornærmet. De andre skal så gjette hvilken følelse du viste.</p>
46	<p>Gjennomfør 30 «push-ups» innen laget. Alle må bidra</p>
47	<p>Grappa blir enige om 5 ting som er viktig for å skape et godt samarbeid der ALLE føler at de betyr noe for resultatet.</p>
48	<p>Hvorfor tenker dere humanisme er en viktig egenskap?</p>
49	<p>Hva er det tegning av på denne SMART egenskapen? Finn to andre motiver som også kunne vært tegnet her. Svar: Respekt</p>
50	<p>Hvilken SMART egenskap blir dette når du bytter om på bokstavene: HREEELÅMTTTT. Svar: MÅLRETTETHET</p>