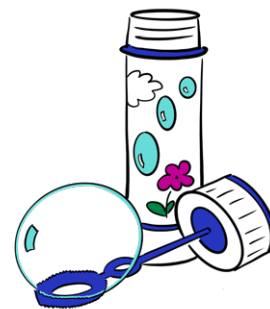
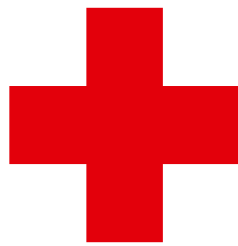
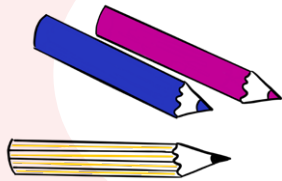


LeGe og AKTiviteteR for BØRN



Legekatalog til Røde Kors' sociale cafeer og mange andre



Udgivet af:

Røde Kors

Blegdamsvej 27

2100 København Ø

www.rodekors.dk

Lege og aktiviteter for børn

Legekatalog til røde kors' sociale
cafeer og mange andre

Redaktion:

Alexander van Deurs

Alisa Reko

Lege- og tekstforfatter:

Sanne Lindberg Gylling

Illustrationer: Solveig Nielsen

Design: Rumfang / Britt Karlsen

Tryk: KLS

Oktober 2020

Indhold

Aktiviteter og Lege 5

Hilse på - lege

6

Gruppelege

9

Makkerlege

14

Konstruktionslege

18

Kreative aktiviteter

22

Udendørs Lege

26

Lege fra skolegården

31

At være frivillig sammen med børn 33

Beskyttelse af børn og samværspolitik 34

Børns legeverden 36

Tips til den gode ventetid 38

Det børnevenlige område 39



I dette legekatalog har vi samlet idéer og inspiration til aktiviteter og lege, til de børn som deltager i jeres aktivitetstilbud. Udvælg og prøv de idéer og aktiviteter, som I synes lyder sjove og spændende

Måske har I også modtaget en legekasse. De fleste materialer til legene/aktiviteterne er I jeres kasse – dog kan der være enkelte undtagelser.

Legekataloget er opdelt i to dele

Første del af legekataloget indeholder inspiration til sjove, trygge og inkluderende aktiviteter og lege. Aktiviteterne og legene er inddelt i forskellige kategorier: "Hilse-på lege", "Gruppelege", "Makker-lege", "Konstruktionslege", "Udendørslege" og "Kreative aktiviteter".

Den anden del af legekataloget har fokus på jeres rolle som frivillige, når I er sammen med børn – herunder; hvordan man sikrer børns sikkerhed og tips til samvær med børn.

Deltager børnene med deres forældre i aktiviteterne, er det en god idé at gøre ventetiden sjov, tryk og inkluderende. I kan derfor også finde inspiration til at skabe et børnevenligt område i jeres aktivitetstilbud i denne del af legekataloget.

Aktiviteter og lege

Hver enkelt leg/aktivitet er beskrevet, så I som frivillige kan gå direkte i gang med at udføre dem.

Nogle lege kræver blot at I sætter børnene i gang – mens andre lege kræver, at I er tilstede og leger sammen med børnene. Det vil sige, at nogle lege og aktiviteter er tænkt som værende ”flydende” aktiviteter, hvor børnene kan komme til løbende og være med.

Tilpas gerne selv legen/aktiviteten, sådan at den passer til netop jeres behov. Det er altid en god idé at tilpasse legen og aktiviteten til de enkelte børns alder og den tid I som frivillige har til rådighed.

Hver leg og aktivitet er beskrevet så enkelt som muligt:

1) Forberedelse, 2) Sådan leger I, 3) Variation, 4) Materialer og 5) Alder.

Den gode leg – Tips til børn der leger

• Plads til alle

I den gode leg er det vigtigt at ingen føler sig udenfor. Ingen er tvunget til at være med, hvis de ikke har lyst, men det kan være godt at spørge. Måske er nogen for generte til selv at spørge om de må være med.

• Den sjove leg

At have det sjovt er ikke det samme som at grine hele tiden- det er også sjovt at buge sin fantasi og selv få lov til at bestemme noget af legen.

• Den gode tone

Det er vigtigt at alle synes, at det er rart at være der. Alle er med til at skabe den gode stemning- det føles ikke rart at blive gjort nar ad, mobbet eller hvis nogen vil bestemme det hele. Det giver god stemning at dele og skiftes.

Hilse på - lege



NavneRunde(r)

Instruktion

- Runde 1: Bed alle om at stå i en rundkreds og sige deres navn på skift.
- Runde 2: Deltagerne siger igen deres navn på skift f.eks. "Jeg hedder Amin" og derefter et dyr der starter med A, f.eks. Aborre. Dernæst går turen til det næste barn i rundkræsen.

Variation

I stedet for et dyr kan I bede børnene om at lave en bevægelse, når de har sagt deres navn. F.eks. "Jeg hedder Amin" og et buk - derefter bukker alle de andre i rundkredsen også.

Alder

Alle kan være med, men mindre børn skal nok have lidt støtte og hjælp til at forstå turtagning samt bevægelser.



NavneleG med BoLd

Forberedelse

- Ikke alle kan gribe, kaste og huske.
- Gør opmærksom på at det er helt okay, hvis man ikke lige kan huske navnet, kaste eller gribe. Er I i tvivl, så start legen med at sidde på gulvet.

Instruktion

- Stil jer i en rundkreds.
- En af de større børn eller frivillige starter med se en af børnene i øjnene, sige barnets navn og kaster så bolden til barnet.
- Dernæst skal barnet have øjenkontakt med et nyt barn i rundkredsen, sige barnets navn og kaste bolden til den person.
- I leger navnelegen for at lære hinandens navne at kende og derfor er det helt okay, hvis man ikke kan huske navnene.

Variation

Er det yngre børn der deltager i legen, kan I sætte jer på gulvet og trille bolden til hinanden, i stedet for at kaste.

Materialer

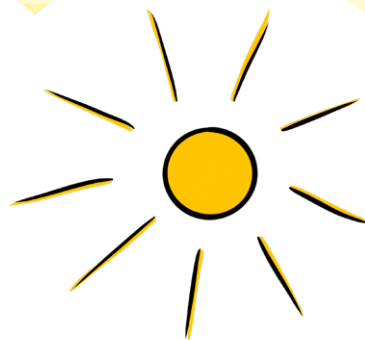
Bolde, f.eks. i forskellige størrelser, eller andet I har der kan kastes eller trilles.

Alder

Alle kan være med. Er det yngre børn der deltager i legen, kan det være en god idé at sidde i en rundkreds på gulvet og trille bolden til hinanden.



SoLEN skinner Altid på...



Forberedelse

- Lav plads til at I kan danne en rundkreds.
- Gør opmærksom på, at hvis nogen ikke har lyst til at sige noget, er det helt okay.

Instruktion

- Stil jer i en rundkreds som er godt stor og hvor der er plads i midten.
- Forklar at I nu skal lege "Solen skinner altid på", og at det er en leg hvor I lærer noget mere om hinanden.
- Træd ind i rundkredsen og sig en ting, f.eks. "Solen skinner altid på dem som har spist morgenmad".
- Alle der har spist morgenmad, træder også ind i kredsen.
- Alle træder ud i rundkredsen igen.
- Fortsæt legen ved at træde ind igen og sig en ny ting, f.eks. "Solen skinner på alle dem som har sko på" osv.
- Alle som har lyst, kan træde ind i kredsen og sige en ting.

Alder

Fra 5 år og frem.

Gruppelege

TampeN BrændeR

Forberedelse

- Find en ting som kan være "tampen".

Instruktion

- Børnene skal finde "tampen."
- Udpeg et barn der skal gemme "tampen" sammen med f.eks. dig.
- Bed børnene om at gå uden for døren/væk fra rummet.
- Gem "tampen". Den skal være en lille smule synlig, og må ikke låses ind i et skab eller lignende, så den er helt umulig at finde.
- Dem, der leder, de må ikke flytte på noget, kun observere.
- Kald på de andre børn når "tampen" er gemt.
- Deltagerne må spørge om følgende til den der har gemt den: Om den er placeret i:
 - Fuglehøjde (i hovedhøjde eller højere)
 - Midten (mave-/brystkassehøjde)
 - Fiskehøjde (gulvhøjde)
- Den der har gemt "tampen" skal svare på, hvilken højde "tampen" er gemt i.
- De andre går i gang med at lede efter den.
- Indimellem spørger børnene om "tampen brænder." De får at vide om det er koldt, lunkent, varmt eller brændende, afhængig af hvor langt fra/ tæt på "tampen", de er.
- Jo længere væk, jo koldere får de at vide temperaturen er - jo tættere på, jo mere brænder det.
- Den der finder "tampen" skal nu gemme tampen igen og legen starter forfra.

Materiale

"Tampen". Det kan være en tilfældig ting, men gerne så lille som mulig og let at gemme, f.eks. en terning, en tændstik, eller hvad I vurderer børnene kan se/finde.

Alder

Alle kan være med. Yngre børn kan dog have brug for en makker.



Kims LEG

Forberedelse

- Find en masse forskellige ting fra f.eks. køkkenet, kontoret eller stuen, som; nødder, frugt, en kuglepen, the-pose, blade m.m.
- Læg alle tingene på en bakke og læg et tørklæde over.

Instruktion

- Sæt bakken med tingene på et bord eller på gulvet.
- Find ud af hvem der skal være Kim.
- Den der er Kim skal nu finde 5 – 10 ting og lægge dem på bakken under et tørklæde.
- De andre må ikke kigge.
- Når Kim er klar løfter han/hun tørklædet, og de andre må kigge på tingene i ca. 15-30 sekunder, før tørklædet lægges over igen.

- I skal nu skiftes til at sige en ting hver, indtil I sammen har husket alle 5-10 ting!

Variation

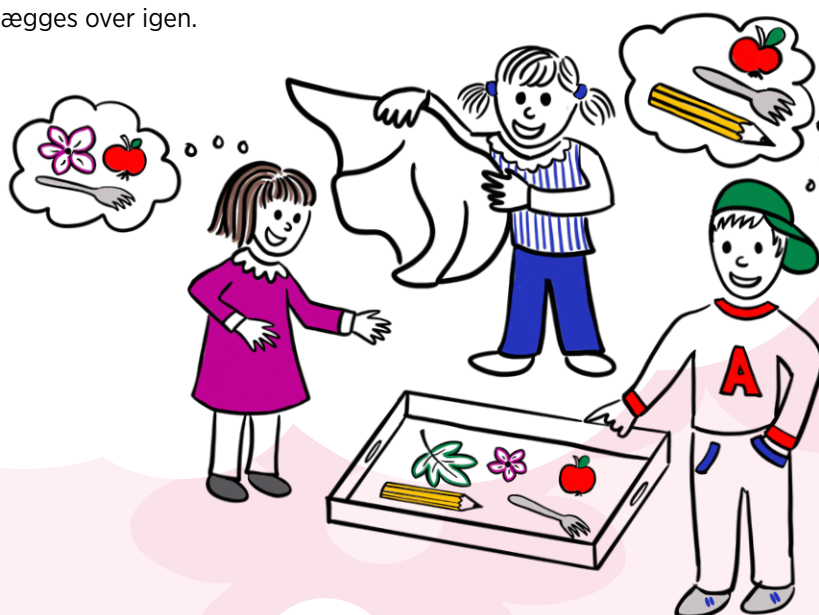
Antallet af ting afhænger af børnegruppen og børnenes alder. Se også en anden version af Kims Leg; "Ud og Find", under afsnittet "Underdørslege".

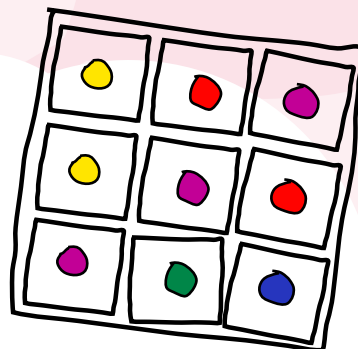
Materialer

En bakke til tingene, et tørklæde til at dække bakken med og forskellige ting til at lægge på bakken.

Alder

Fra 5 år og frem. Mindre børn kan være med, hvis de har en makker.





Forberedelse

- Lav papkort med forskellige farver på og med plads.
- I kan enten vælge at lave ét stort stykke pap, eller have flere små klar, sådan at hvert barn får sin farve-bingo plade.

Instruktion

- Giv hvert barn en bingo-plade.
- Nu skal hvert barn finde en ting i lokalet (eller et afgrænset område), der har samme farve.
- Når et barn har fuld plade, er der BINGO.

Variation

I kan også lege legen udendørs. Her ser I hvor mange forskellige farver I kan finde i naturen! (Det kan gøres på tid, hvis man ønsker at gøre det til en konkurrence).

Materialer

Pap med "farver" inddelt i felter. Én farve for hvert felt.

Alder

Fra 5 år og frem. Mindre børn kan være med, hvis de har en makker

**FARve
BINGO**

VendeSPIL

Lav det selv og spil

Forberedelse

- Giv børnene to papptallerkner hver. De skal nu tegne det samme på begge tallerkner.
- Det er en god idé at have ekstra par-tallerkner, så der er flere at vælge i mellem.
- Lav et stort område på gulvet eller udenfor.

Instruktion

- Bland alle tallerknerne, så de ikke længere er i par.
- Læg dem ud på jeres område med bagsiden opad.
- Nu skal I så finde hvert par.
- Den første vender to tallerkner. Er de forskellige går turen til den næste.

- Vendes to ens kort, er der et stik. Barnet eller holdet beholder stikket og må så vende to nye kort.
- Når man ikke længere får stik, går turen til den næste.
- Spillet er færdigt, når alle stik er fundet.

Variation

Denne leg kan I også lege udenfor. Se under afsnittet; "Udendørs lege".

Materialer

Store papptallerkner. Maling eller farveblyanter.

Alder

Fra 4 år og frem. Mindre børn kan være med, hvis de har en makker.





Til Te hos KONGEN

Forberedelse

- Forbered den sætning, som historien skal begynde med.

Instruktion

- Bed alle sætte sig i en rundkreds, så alle kan se hinanden.
- Én udpeges til at starte historien, f.eks. med: *"Da jeg var til te hos kongen, så mødte jeg en kæmpe stor trolde, der smilede over hele hovedet..."*.
- Efter en sætning eller to tager sidemanden over og fortsætter med næste bid af historien.
- Og sådan fortsætter det indtil historien når en naturlig afslutning, eller inden for en given tidsramme.

Variation

I kan medbringe/lave en pose/kasse med tilfældige ting, hvorfra deltagerne undervejs i historien trækker en ting, som nu skal indgå i historien.

Alder

Små børn kan have svært ved at forstå systemet, så de skal nok have et udvidet stikord eller tage udgangspunkt i en historie de kender. Større børn kan synes at det er sjovt at fuldende ufuldstændige sætninger som for eksempel: *"En mørk og stormfuld nat kørte en grøn bil med..."*.



Makkerlege

BYG et BiLLeDe

Forberedelse

- Sæt børnene sammen i par, 2 og 2.
- Bed dem om at samle 5 (eller 10) ting, gange 2. De skal i alt have 10 ting, svarende til to sæt a 5 ting.
- Bed hvert par om at fordele tingene imellem sig, sådan at de hver har et sæt med de 5 forskellige ting.

Instruktion

- Bed hvert par sætte sig på gulvet med ryggen til hinanden (ryg mod ryg).
- Barn 1 lægger sine ting i et billede foran sig. Tingene lægges én ad gangen. Samtidig fortæller Barn 1 til Barn 2, hvordan tingene lægges, så Barn 2 (som ikke kan se hvad Barn 1 laver), kan prøve at lave samme billede.
- Barn 2 må gerne spørge og stille spørgsmål undervejs.

Når billedet er lagt, sammenlignes Barn 1 og Barn 2's billeder, og derefter bytter de roller (evt. finder de nye ting).

Alder

Fra 6 år.



Mig som SUPERHELT

Forberedelse

- Sæt børnene sammen i par, 2 og 2.

Instruktion

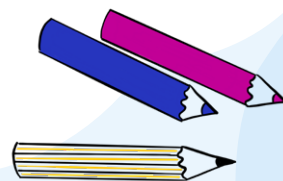
- Rul papiret ud på gulvet.
- Barn 1 lægger sig på papiret, og Barn 2 tegner omridset af Barn 1.
- Det samme gør Barn 2, hvor det så er Barn 1 der tegner et omrids af Barn 2.
- Barn 1 og Barn 2 tegner/skriver derefter deres egen superhelt, f.eks. hvilke kræfter/egenskaber/karaktertræk de har på hver deres "krops-tegning".
- Lad fantasien slippe løs for deres egen superhelt.
- Hvert barn kan derefter tage sin "superhelt" med hjem, eller I kan hænge dem op på væggen.

Materialer

I skal bruge store papirruller, blyanter/tusser, små stykker pap og farver, og evt. en voksdug, hvis I maler.

Alder

Fra 5 år og frem. Mindre børn kan evt. være sammen med en voksen eller et større barn.



SpEjLLeG

Instruktion

- Sæt børnene sammen i par.
- Børnene skal stille sig over for hinanden (med 2 meters afstand).
- Det ene barn er et spejl og skal gøre lige præcis det, som det andet barn gør.
- Bevægelserne skal være langsomme - og senere kan man se, om man kan speede op.
- Efter et stykke tid skiftes der.

Variation

I kan variere legen ved at lave en serie af bevægelser, som øves, så spejlet bliver mere og mere dygtigt. I kan evt. sætte musik til.

Alder

Fra 5-6 år.



Find 5 FEJL

Forberedelse

- Del børnene op i par, 2 og 2.
- Bed dem stille sig i par med næserne mod hinanden.

Instruktion

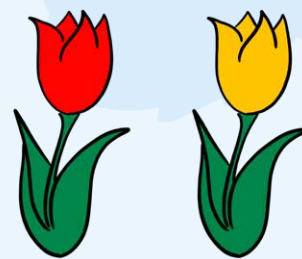
- Bed børnene om at observere hinanden grundigt og prøve at huske, hvordan den anden ser ud: tøj, smykker, sko, hår m.m.
- Barn 1 vender sig med ryggen til.
- Barn 2 ændrer nu 3 ting på sig selv, f.eks. sit ærme, tager et ur af, smøger bukserne op etc.
- Barn 1 vender sig om og skal nu se om han/hun kan se de tre ændringer, Barn 1 har lavet.
- Når de tre ændringer er gættet, skifter rollerne.

Variation

Alt afhængig af alder kan I vælge, at man skal ændre flere ting.

Alder

Fra 6 år.



Konstruktionslege

Byg en sej MASKiNE

Forberedelse

- Gør et bord klar med voksdug og materialer.
- Find eksempler på seje maskiner, f.eks. en traktor, eller fantasi-maskiner, som f.eks. en flyvende taxa eller lignende – eller lav en model, som børnene kan lade sig inspirere af.

Instruktion

- Nu skal børnene selv bygge en sej maskine.
- Hjælp dem gerne med at sætte fantasien i gang, og understøt deres initiativer ved at lege med i ord og handling til netop deres maskine.

Materialer

I kan bruge legoklodser eller genbrugsmaterialer f.eks. papruller, aviser, lim og voksdug. Find gerne inspiration til seje maskiner i bøger.

Alder

Fra 6 år. Yngre børn kan også deltage, hvis de får hjælp og støtte.



FILM "En dejlig dag"

Forberedelse

- Lav en prototype, så børnene kan se hvordan en færdig film ser ud.
- Læg alle materialerne frem på et bord med voksdug.

Instruktion

- Tag et stykke pap og klip to lange huller horisontalt i papet.
- Tag et langt stykke papir som der kan gå igennem hullerne.
- Del det lange stykke papir op i små "episoder".
- Tag udgangspunkt i en dejlig dag i "små bidder".
- For hver "episode" tegner I f.eks. at I vågner op og at solen skinner, og tegner så f.eks. at I spiser morgenmad.
- Til sidst har hvert barn en kort/

lang film om, hvad en dejlig dag er for dem.

- Bed børnene om at vise deres film for hinanden.

Variation

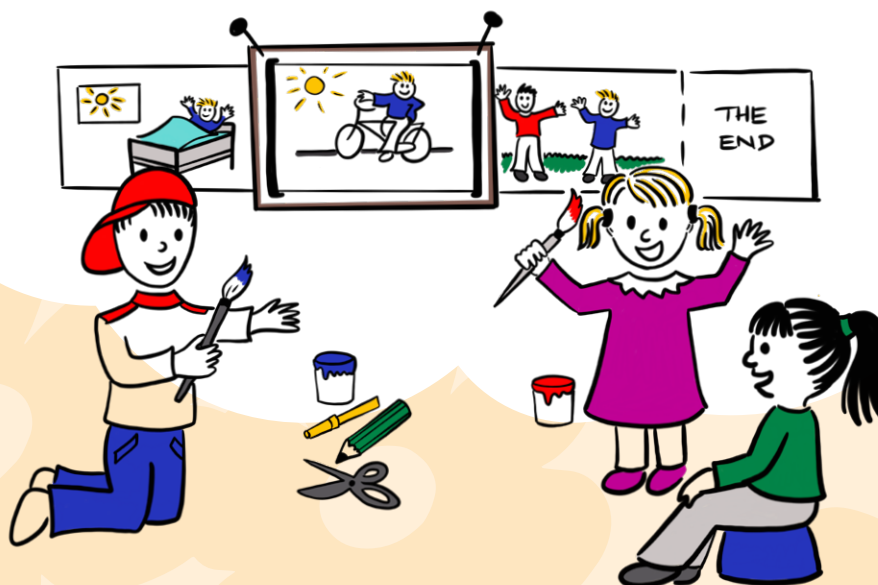
I kan også vælge andre emner; f.eks. En dag i skoven, TV-avisen eller noget helt tredje.

Materialer

Pap, papir, tegnesager, saks, farveblyanter eller maling samt voksdug.

Alder

Fra 6 år og frem. Yngre børn kan, med støtte og hjælp, være med.



BYG diT drømme- HUS

Forberedelse

- Gør klar med en masse Legoklodser, genbrugsmaterialer eller modellervoks.
- Evt. en voksdug.
- Vælg Legoklodser der passer til børnenes alder.

Instruktion

- Nu kan børnene bygge deres drømmehus.
- Hjælp gerne med stikord som: Har du et drømmehus? Hvordan ser det ud? Har du dit eget værelse? Hvor sover dine forældre? Hvor bor I mon? Er der have?

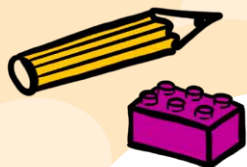
Materialer

Legoklodser, modellervoks eller masser af pap, toilet- og køkkenruller, malegrej m.m. Evt. en voksdug til modeller-voks og genbrugsmaterialer.

Alder

Fra 5 år og frem. Vær opmærksom på om det Lego I bruger passer til børnenes alder. Er der mindre børn tilstede med Lego til større børn, er det vigtigt med voksenopsyn.





Byg din SUPER- hjælpeR

Forberedelse

- Gør klar med en masse Legoklodser, genbrugsmaterialer eller modellervoks.
- Evt. en voksdug.
- Vælg Legoklodser der passer til børnenes alder.

Instruktion

- Nu kan børnene bygge hver deres superhjælper.
- Hjælp gerne med stikord som: Hvilke kræfter har din superhjælper? Hvordan forestiller du dig, at han/hun ser ud? Hvor og hvordan lever han/hun?

Materialer

Lego, modellervoks eller masser af pap, toilet- og køkkenruller, malegøj m.m. Evt. en voksdug til modellervoks og genbrugsmaterialer.

Alder

Fra 5 år og frem. Vær opmærksom på om det Lego I bruger passer til børnenes alder. Er der mindre børn tilstede med Lego til større børn, er det vigtigt med voksenopsyn.



Kreative aktiviteter

Forberedelse

- Hvis ikke I har sten ved lokalet, så tag sten med i forskellige størrelser og former.
- Læg voksdug på bordet.
- Lav evt. et par sten som I kan bruge som inspiration.

Instruktion

- Børnene vælger en sten de gerne vil male/tegne på.

Materialer

Sten i forskellige størrelser og former.
Voksdug og stenmaling (fås i bl.a. Panduro).

Alder

Alle kan være med. Deltager yngre børn, skal der være en voksen der hjælper til.

STENmALING



CoLLAGer

Forberedelse

- Gør bordet klar med voksdug og materialer.

Instruktion

- Lad børnene lave hver deres collage.
- Klip pap i ud i den valgte farve, sådan at den danner en ramme rundt om collagen.
- I kan evt. pynte jeres lokale op med collagerne.

Variation

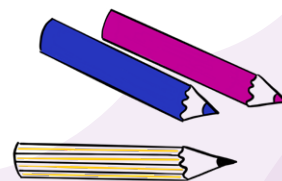
I kan evt. give børnene et tema til collagen, f.eks. solnedgang eller strandtur. I kan også lave en naturcollage, hvor I f.eks. finder blomster, grene, blade eller lignende i naturen, som børnene laver collage med.

Materialer

Pap i forskellige størrelser, gamle ugeblade, sakse, tusser/farveblyanter, lim og evt. en lamineringsmaskine.

Alder

Fra 5 år og frem. Mindre børn kan være med, hvis de har en voksen til at hjælpe sig med f.eks. at klippe og lime.



Smykker og perler

I jeres legekasse har I fået både perle- og smykkeredskaber.

- Vær opmærksom på børnenes alder, hvis I sætter frem til perle- og smykkeværksted.
- Sæt perle og smykkeredskaberne frem på et bord.
- Fordel dem i mindre æsker efter f.eks. farve eller størrelse.

Inspiration

I kan finde idéer til smykker og perler på forskellige hjemmesider. Lav evt. et par eksempler til smykker, så børnene kan hente inspiration.

Alder

Vær opmærksom på aldersbeskrivelserne på pakkerne. Er der yngre børn end aldersgrænsen angivet på pakken, skal der være en voksen tilstede.



Shanes Verden

Forberedelse

- Kig på 'Shanes verden' på f.eks. YouTube, og få inspiration til de mange forskellige kreative ting som Shane laver.
- Læg en voksdug på bordet, og find de forskellige redskaber frem.
- Lav eller print forskellige eksempler på Shanes figurer og modeller.
- Shane bruger limpistoler. Bruger I en limpistol, kræver det - af sikkerhedsmæssige hensyn - at en voksen er tilstede hele tiden.

Instruktion

- Nu er det bare om at komme i gang med at lave sjove og fantasifulde figurer!

Variation

I kan evt. lave de kreative figurer efter et tema; f.eks. årtistider, superhelte m.m.

Materialer

Indsaml alle mulige forskellige materialer, f.eks. papruller, æggebakker, piberensere, knapper, glimmerlim, maling m.m.

Alder

Fra 5-6 år og frem. Yngre børn har brug for voksenhjælp.



Udendørs Lege

Lav jeres eget sæbeboblevand og sæbebobleværktøj. Her er gode råd til at lave sæbebobler fra *Eksperimentariet*:

- **Undgå for meget skum på sæbeboblevandet**
Skum gør det svært at lave sæbebobler. Fjern skummet og prøv igen.
- **Brug det rigtige opvaskemiddel**
Der er stor forskel på hvor gode sæbebobler de forskellige mærker giver. *Fairy Ultra* har et godt og stabilt skum, hvilket er en af de egenskaber, der giver gode sæbebobler.
- **Lav dit eget sæbebobleværktøj**
Du kan lave dit eget værktøj til at lave sæbebobler med af ståltråd. Hvis værktøjet er meget tyndt, kan der kun hænge meget lidt sæbevand fast på det. Du kan f.eks. vikke gaze om dit sæbebobleværktøj, eller lave et nyt af tykkere ståltråd. Vil du lave meget små sæbebobler, kan du bruge sugerør.
- **Støv og skidt kan ødelægge sæbeboblevandet**
Husk at vaske baljen og hænderne, inden du begynder.
- **Vejret har betydning**
Vindstille vejr er bedst: Blæst kan ødelægge sæbeboblerne meget hurtigt, så stil dig et sted med læ for vinden. Hvis det er en sommerdag, er det en fordel at stå i skyggen, fremfor i solen.

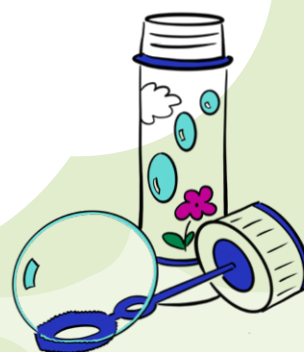
SÆBEboble værksted Lav sæbeBOBLEvand

Materialer

- 1 L. koldt vand.
- ½ dl. *Grøn Fairy Ultra* (opvaskemiddel).
- 1. spsk. glycerin (fås bl.a. i Matas).

Alder

Fra 6 år. Men alle kan være med til at lave selve sæbebobleværkstedet. Leg med vand kræver dog altid voksne tilstede.



Sæbe- boblebasket

Forberedelse

- Hav sæbeboblevand og spand klar.
- Find et godt sted, hvor det er i orden at laver sæbebobler.
- Lav en bane. Start gerne med en kortere bane.
- Stil en spand i den ene af banen/lokalet.
- Børnene står i den anden ende af banen.

Instruktion

- Legen går ud på at puste sæbeboblen gennem lokalet og hen til spanden.
- På vejen må I gerne puste. Men sæbeboblen må IKKE røre jorden.
- Børnene må gerne hjælpe hinanden.
- Legen er slut, når alle dem der er med, har fået sæbeboblen i spanden.

Variation

I kan gøre legen sværere, hvis deltagerne ikke må sige noget til hinanden. Sæbeboblebasket kan også bruges som en post i f.eks. et orienteringsløb.

Materialer

Spande og sæbeboblevand.

Alder

Små og store kan være med. I kan gøre banen kort eller lang, afhængig af børnenes alder.



VendeSPiL - Lav det selv

Forberedelse

- Giv børnene to paptallerkner hver. De skal nu tegne det samme på begge tallerkener.
- Det er en god idé at have ekstra par-tallerkner, så der er flere at vælge i mellem.
- Lav et stort område udenfor.

Instruktion

- Bland alle tallerknerne, så de ikke længere er i par.
- Læg dem ud på jeres område, med bagsiden opad.
- Nu skal I så finde hvert par.
- Den første vender to tallerkner. Er de forskellige, går turen til næste.
- Vendes to ens tallerkner, er der et stik. Den eller det hold der får stikket, må så vende to nye kort.
- Når man ikke længere får stik, går turen til den næste.
- Spillet er færdigt, når alle stik er fundet.

Variation

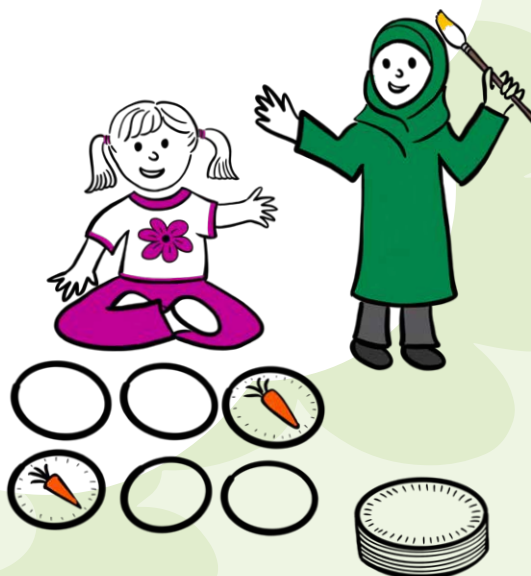
Denne leg kan I også lege indenfor. Se under afsnittet; "Gruppelege".

Materialer

Store paptallerkner, maling eller farveblyanter.

Alder

Små og store kan være med. Dog skal mindre børn nok have hjælp.



Menneske- vendespil



Forberedelse

- Find et godt udendørs område og afgræns det.

Instruktion

- Sæt børnene sammen - to og to.
- Hvert par skal nu beslutte sig for en fælles bevægelse, f.eks.: ballerinadanser, stå på ét ben, fodboldspark m.m.
- Alle par "blander" sig på plænen. Husk afstand!
- To personer skal nu forsøge at finde de to der passer sammen i par, ligesom i et vendespil.
- Man beder en person om at vise sin bevægelse ved at sige navnet på personen, fremfor ved berøring.
- Når alle par/bevægelser er fundet, er legen færdig.

Alder

Legen er god til større børn.



Kims LEG - udenfor

Forberedelse

- Find en masse forskellige ting fra naturen, f.eks. blade, kogler og blomster m.m.
- Læg alle tingene på en bakke, og læg et tørklæde over.

Instruktion

- Sæt bakken med tingene på jorden.
- Find ud af hvem der skal være Kim.
- Den der er Kim skal nu finde 5 - 10 ting, og lægge dem på bakken under et tørklæde.
- De andre må ikke kigge.
- Når Kim er klar, løfter han/hun tørklædet, og de andre må kigge på tingene i ca. 15-30 sekunder, før tørklædet lægges over igen.
- I skal nu skiftes til at sige én ting hver, indtil I sammen har husket alle 5-10 ting!

Variation

Antallet af ting afhænger af børnenes alder. Se også en anden version af Kims Leg, under afsnittet: "Gruppelege".

Materialer

Bakke til tingene, tørklæde til at dække bakken med og forskellige ting til at lægge på bakken.

Alder

Alle kan være med.



Lege fra skolegården

HINKErude



Forberedelse

- Tegn flere hinkeruder i en rundkreds – mindst lige så mange som der er børn.

Instruktion

- Der skal være to meter fra enden af den ene hinkerude, til starten af den anden.
- Alle skal have en sten, som de kan kaste ind på ét af tallene.
- Man skal på ét ben hinke hen til dér hvor stenen rammer.
- Man skal samle stenen op uden at falde.
- Når man når til slutfeltet i én hinkerude, kan man gå videre til den næste. Men først når alle er ved et slutfelt.
- Man skifter altså på samme tid.

Variation

Man kan vælge at hoppe, i stedet for at hinke.

Materialer

Kridt og sten.

Alder

Vurdér børnenes motorik.

Alle mine KYLLINGER kom hjem

Instruktion

- Der vælges en hønemor og en ræv. Resten er kyllinger.
- Hønemor og kyllinger står over for hinanden med en afstand på 8-10 meter.
- Ræven er i midten.
- Hønen siger "Alle mine kyllinger kom hjem".
- Kyllingerne: "Vi tør ikke".
H: *For hvem?*
K: *For ræven.*
H: *Hvor er han?*
K: *I skoven.*
H: *Hvad laver han der?*
K: *Plukker bær.*
H: *Hvor mange?*
K: *10 liter.*
H: *Kom hjem alligevel!*

- Kyllingerne skal løbe hjem til hønemor, og ræven skal prøve at fange dem.
- Man er fanget, når man bliver slået på ryggen, og skal så være ræv.

Variation

Kan varieres med, at alle der er fanget, forbliver ræve til sidste kylling er fanget.

Alder

Fra 5-6 år.



At være frivillig sammen med børn

Denne del af legekataloget er både skrevet til de af jer, der allerede har erfaring med børneaktiviteter i forbindelse med jeres aktivitetstilbud, og til de af jer, hvor det er første gang I skal organisere aktiviteter målrettet børn.

I denne del af legekataloget har vi samlet en del information, som er vigtig for jer at vide, når I vil lave sociale aktiviteter og børnerum for børn. Har I brug for mere viden om at være frivillig sammen med børn, kan I deltage i kurset "Medmenneskelighed i praksis" – se mere på mitrodekors.dk.

Beskyttelse af børn og samvæerspolitik

Røde Kors har et ansvar for at beskytte alle børn i vores aktiviteter. I Røde Kors *"Beskyttelse af børn – sådan gør vi i Røde Kors"* på mitrodekors.dk, finder I Røde Kors' Børnebeskyttelsespolitik.

I dette afsnit finder du information omkring en række centrale emner, som du og de andre frivillige skal være særligt opmærksom på, når I tilrettelægger og organiserer jeres aktiviteter med børn. For at beskytte og forebygge overgreb mod børn er der en række regler for samvær, som både frivillige og ansatte skal følge. Det er vigtigt at understrege, at nedenstående alene er uddrag af Røde Kors' Børnebeskyttelsespolitikken.

Samvæerspolitik

Vær sammen med børn, hvor andre kan se jer

- Generelt frarådes det, at frivillige eller ansatte i Røde Kors er alene med et eller flere børn. Skal du tale med et barn alene, anbefales det at I gør det et sted, hvor andre kan se, men ikke høre jer.
- Der må aldrig være låste døre, når frivillige, ansatte og børn er sammen. Det er både for at beskytte børnene mod overgreb, men også for at beskytte den frivillige eller ansatte. En låst dør kan let føre til rygter om, at der foregår noget forkert bag døren, også når det ikke er tilfældet.

Fysisk omgang med børn

- Fysiske berøringer kan være grænseoverskridende for nogle børn - også selv om at det er omsorgsfuldt og kærligt ment. Fysiske berøringer som et kærligt klem på armen eller i leg kan opfattes anderledes af børn og andre voksne end hensigten. Derfor er det en god hovedregel altid at spørge barnet først, f.eks. *"Er det ok?"*.
- Du kan også opleve børn, der søger megen voksenkontakt - måske også fysisk. Det skal de have lov til. Oplever du, at dine egne grænser overskrides, så hjælp barnet ved at sætte grænser på en anerkendende og omsorgsfuld måde, f.eks. *"Jeg kan også godt lide at være tæt, men kan bedst lide når vi sidder ved siden af hinanden"*.

Tavshedspligt

Omsorg skaber fortrolighed. Frivillige oplever ofte, at relationen til børn og forældre er tryk og tillidsfuld, og at børn og forældre betror dem ting fra deres liv.

- Alle skal overholde tavshedspligten. Det betyder, at man ikke videregiver private eller personlige oplysninger om børnene og deres familier til uvedkommende uden for aktiviteten. Dog kan der være undtagelser, og her gælder underretningspligten.

Underretningspligt

Alle med tilknytning til Røde Kors har ansvar for at underrette om overgreb på børn. Både internt i Røde Kors og til relevante myndigheder, efter gældende lovgivning. I Røde Kors oplever vi heldigvis sjældent, at frivillige må foretage underretninger til kommunen, fordi vi oplever alvorlig mistro eller overgreb i Røde Kors aktiviteter. Nedenfor er samlet vigtige informationer, og anbefaler at læser mere i "Beskyttelse af børn – Sådan gør vi i Røde Kors":

- Er du, som frivillig, bekymret eller opstår der mistanke om et barn er udsat for vold, overgreb eller omsorgssvigt, har du pligt til at videregive viden eller observationer videre til aktivitetsleder/fagkonsulent, der hjælper med sparring, støtte og sende underretninger til kommunen.
- Oplever du, at et barn selv giver udtryk for at være udsat for vold, overgreb eller omsorgssvigt er det vigtigt, at du lytter og viser at du tager barnet alvorligt. Det er vigtigt at det er barnets ord, og din opgave er derfor at lytte og være der for barnet i samtalen. Om muligt, så tag notater imens eller skriv ordret barnets beskrivelse ned bagefter. Videregiv derefter viden til din aktivitetsleder, og vurder sammen, hvad der nu skal ske.

Brug af computere, mobiltelefoner, kamera og sociale medier

- Alle medier skal anvendes hensigtsmæssigt med fokus på at beskytte børn og deres rettigheder. Det vil sige, at de aldrig må udnyttes til at udstille børn eller til at få adgang til materialer, hvor børn bliver udsat for overgreb.
- Der skal altid være samtykke fra barnet til at anvende foto. En samtykkeerklæring underskrives af forældre eller værger ved brug af billeder til f.eks. presse- og kommunikationsmaterialer, samt sociale medier (se samtykkeerklæring på mitrodekors.dk).

Børns legeverden

Hvorfor leger børn?

Leg er børns naturlige måde at undersøge deres verden på. Børn udtrykker deres følelser igennem leg, og de udvikler en lang række færdigheder. Børn leger alene eller sammen med andre, med eller uden legetøj og mere eller mindre styret af regler, eller af voksne der hjælper med at sætte legen i gang eller styrer den fra start til slut.

Vores forståelse af hvorfor børn leger, afhænger af hvordan vi tænker børns udvikling. Nogle mener at børn leger for at øve sig i voksenlivets roller, andre mener at legen er med til at hjælpe børn med at bearbejde svære følelser, såsom vrede og jalousi. Leg er med til at udvikle fantasi, evner til problemløsning, hukommelse, sociale regler, empati og motoriske evner. Leg kan foregå ude eller inde, i større grupper, få børn sammen eller alene. Spørger man børn hvorfor de leger, vil man ofte få svaret: "fordi det er sjovt".

Det er ikke bare mennesker der leger - der er eksempler på at dyreunger og også voksne dyr leger. Store pattedyr som delfiner, katte, grise og hunde leger, men det ses også hos fugle. Krager kan for eksempel more sig med at glide ned af en snedækket forrude på en bil. For mennesker er der en del lege som er kulturelt betingede og lærer børn om bestemte historier, værdier eller måder at være sammen med andre mennesker på.

Den gode leg

Selv voksne der ikke længere leger som de gjorde som børn, kan huske hvordan en god leg føles. Den gode leg er forbundet med nydelse og fordybelse, som om man glemmer tiden. Det kaldes også at "være i flow". Leg er ikke det samme som undervisning eller arbejde, men en legende tilgang kan gøre indlæring og opgaver mere tiltrækkende og øge både motivation og koncentration.

Den gode leg er motiverende og tiltrækkende i sig selv, og udvikler sig igennem barnet eller børnenes fantasi og kreativitet. Den gode leg involverer barnets eget ønske om at deltage, og er ikke en pligt. Vi skelner imellem den frie leg og den

strukturerede leg. Sport for eksempel er aktiviteter med regler, som har mange gode effekter på børns udvikling, men det karakteriseres normalt ikke som leg. En pædagogisk aktivitet hvor den voksne bestemmer og styrer indholdet kan være en dejlig og udbytterig oplevelse, men det er ikke nødvendigvis leg. Den leg der er mest valgt og styret af børn selv, er den frie leg. Voksne kan facilitere den gode leg ved at sætte den i gang, sætte grundreglerne og stille materialer til rådighed, men ikke bestemme dens indhold og hvordan den udvikler sig. Når børn leger sammen, er der en løbende udvikling og forhandling af legens regler og indhold. I den gode leg er alle aktivt engagerede og alle har det sjovt. Med sjovt mener vi, at alle er motiverede og at det er meningsfuld og engagerende for alle. Leg udvikler hjernen. Især den frie leg ser ud til at styrke udviklingen af nye hjerneforbindelser. Leg er mest hyppigt på de alderstrin hvor hjernen udvikler sig mest. Leg styrker sprog, kreativitet og venskaber.

Tips til den gode ventetid

Sjovt, trygt og inkluderende

Principperne for den gode leg, som er rar for alle, er sjov, tryk og inkluderende. 'Sjov, tryk og inkluderende'- princippet sikrer, at børn får et godt udbytte af legen.

Sjovt

- Når mennesker ler løsner det for angst, generthed og frygt. Lege og aktiviteter der indeholder noget sjovt, er med til at løfte stemningen og humøret for deltagerne. Det er med til at styrke de sociale relationer i legen, og sjov er med til at gøre konfliktløsning nemmere.
- Sjov betyder ikke kun latter - det betyder også inspirerende og motiverende. Du kan være med til at gøre legen sjov ved at variere, finde lege der lægger op til sjov og foreslå aktiviteter hvor børnenes fantasi bliver aktiveret.

Tryk

- Legen skal altid være fysisk sikker, for eksempel skal kvælningfare, skarpe genstande og trafik overvejes, især for mindre børn. Den følelsesmæssige tryk sikrer du ved at være tydelig omkring grundregler, f.eks. at mobning ikke er tilladt. Du kan også hjælpe med at løse konflikter og være en god rollemodel for hvordan man samarbejder godt med andre. Spørg indimellem til hvordan børnene har det, eller hvordan det går.

Inkluderende

- Der skal være plads til alle i legen. Du kan være inkluderende ved at sikre at der er forskellige tilbud - sådan at børnene har mulighed for at være med i en aktivitet, hvor de føler, at de kan være med. Hvis der er børn med handicap, kan du sørge for at de aktiviteter du foreslår, er mulige at deltage i for børn med funktionsnedsættelser. Du kan invitere generte eller tilbageholdende børn med i legen. Nogle gange er en opfordring lige dét der gør, at et barn kommer i gang.

Det børnevenlige område

Her har vi samlet en række gode råd til hvordan du konkret er sammen med børn. På kurset "Medmenneskelighed I Praksis" og hæftet "IDEKATALOG – Lege til styrkelse af børns mestringsevne", er der mulighed for at gå langt mere i dybden med emnet.

1. Omsorg og varme

Byd altid børnene velkommen og prøv at lære deres navn at kende. Når du viser omsorg og nysgerrighed for barnet, oplever barnet en interesse i dem, som det menneske/person de er. Det gør du ved at se og lytte til dem, samt anerkende deres initiativer og vise interesse for netop dét der optager dem. Understøt barnets initiativer og opmuntrer til leg, men vær altid opmærksom på, at respektere et nej.

2. Det behagelige rum

Det er vigtigt, at I som frivillige tager ansvar for at børnerummet er indbydende. Sæt tingene fra legekassen frem, så det inviterer børnene til at gå ind og lege. Det er vigtigt at få ryddet op og undgå kaos.

Hvis du forlader rummet, så fortæl børnene hvad der skal ske, f.eks. "Nu er vi færdige med legen (hvis I har leget en leg som du har sat i gang) og I kan derfor nu sidde og tegne eller hvad I har lyst til at lave". Eller "Nu er vi færdige med legen. Jeg går ind ved siden af og sidder ved det store bord. Hent mig, hvis der er noget".

3. Fortæl børnene hvad de må – i stedet for hvad de IKKE må

Det er nemmere for børn at vide hvad de må og hvad de skal – i stedet for hvad de IKKE må. Derfor er det en god ide, at I laver en plakat/regler for jeres aktivitet. Har I mulighed for det, kan I lave en plakat og hænge på væggen. Der kan f.eks. stå: "1) Her er plads til alle. 2) Alle kan være med hvis de har lyst. 3) Det er ok at sige nej. 4) Alle kan stoppe legen. 5) Her må du lege og hygge dig. 6) Her taler vi pænt til hinanden. 7) Her passer vi godt på legetingene m.m. 8) Vi venter til det bliver vores tur.

4. Klar kommunikation

Forsøg kun at sige en ting ad gangen. Børn forstår sjældent flere beskeder på en gang. Det hjælper sjældent at skælde ud, men kan føre til mere uro. Forsøg i stedet at aflede børnene ved at fortælle om noget andet, gøre noget andet, eller vise alternativer.

5. Sprogbrug og kropssprog

Vores kroppe har sit eget sprog, og børn opfatter oftere kropssprog og toneleje, end dét der bliver sagt. Vis derfor med din kropsholdning, toneleje og sprogbrug, at hér er rart at være. På samme måde fortæller børnene også med kroppen, hvordan de har det. For nogen er kropskontakt et omsorgssprog, og for andre er det grænseoverskridende. Kig derfor på barnets reaktioner - afvent om de inviterer til at du klapper dem på skulderen eller lignende. Hvis ikke, så viser vi dem faktisk den største respekt ved at respektere deres fysiske grænser.

6. Inddrag forældrene

Forældrene har også brug for at vide, hvad de skal og hvor deres børn er henne. Nogen forældre kan være usikre på, hvad andre tænker og hvad de skal gøre i forskellige sammenhænge. Derfor er det en god idé at fortælle forældrene, at børnene er deres ansvar, når de er med dem i aktivitetstilbuddet. Nogen forældre har måske også brug for vejledning til, hvad du gerne vil have de gør - f.eks. hvis der er en konflikt imellem børnene, eller at de skal holde opsyn med deres eget barn.

7. Konflikter

Det er helt almindeligt at der opstår konflikter når børn leger sammen. Det er ikke i sig selv et tegn på at legen ikke er god. Tag ikke parti i en konflikt, da det ofte kan placere skyld. Lyt i stedet til hvert barn og anerkend deres oplevelse. Afklar hvad konflikten går ud på, og se om du kan løse det, f.eks. ved at organisere turtagning med et minutur, andre legeting, eller vis dem hvordan de kan samarbejde om legen. Kan du ikke løse det, så kontakt deres forældre.

Afslutning

Jeres indsats er et rigtig vigtigt element i at styrke jeres deltageres tryghed og handleevne og samtidig skabe et fællesskab og frirum for børnene.

Legene støtter op om et godt fællesskab, en god stemning i gruppen, øget tryghed og tillid mellem deltagerne og er samtidig en styrkelse af børnenes sociale kompetencer. Røde Kors' erfaring fra psykosociale aktiviteter viser, at strukturerede lege er en god ramme til støtte af børns mestringsevne.

Der er mange faktorer, der kan spille ind på at børn ikke opfører sig hensigtsmæssigt eller alderssvarende. På næste side henviser vi til en masse materialer omkring dette emne og mange andre facetter af det opbyggende, psykosociale frivillige arbejde.

Du kan også få mere viden om den psykosociale tilgang i Røde Kors på kurset Medmenneskelighed I Praksis. Du kan finde MIP kurset på <https://mitrodekors.dk/kursusoversigt>.

I begyndelsen, er det sikkert jer som frivillige, der præsenterer legekataloget og går i gang med at bruge det. Men efterhånden som børnene bliver trygge og bekendt med materialet, vil de lige så langsomt kunne tage styringen selv (evt. med hjælp fra en ældre søskende). Den overgang understøtter og styrker samtidig deltagerens ressourcer, til sidenhen at kunne overgå fra at være deltager i vores tilbud til at blive frivillig hos Røde Kors eller i andre sammenhænge.

Dette katalog er udarbejdet med input fra aktivitetsledere landet over i forbindelse med en undersøgelse af vejlednings- og beskæftigelsestilbuddene i Røde Kors' integrationsarbejde (foråret 2020) og udgivet med midler fra Socialministeriet til opsøgende og udgående indsatser for udsatte børn, unge og familier i kølvandet på nedlukningen af Danmark pga. Covid-19. Men kataloget kan bruges til mange andre fællesudflugter og -arrangementer i lang tid fremover.

Videre læsning

Idekatalog – Lege til styrkelse af børns mestringsevne, Røde Kors (2015)

Idekatalog - Udendørs aktiviteter i en tid med Corona, Røde Kors (2020)

FDF Legedatabase

<http://legedatabasen.dk/>

Kriblekongen

<https://kriblekongen.dk/>

The Children´s Resilience Programme – Facilitator Handbook 1 &2, Psychosocial Centre, International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies og Save the Children

<https://pscentre.org/wp-content/uploads/2017/12/Facilitator-handbook-1.pdf>

<https://pscentre.org/wp-content/uploads/2017/12/Facilitator-handbook-2.pdf>

Fun, Safe, Inclusive, Save the Children 2016,

<https://resourcecentre.savethechildren.net/library/fun-safe-inclusive-half-day-training-module-facilitation-skills>

Frivilligt arbejde med traumatiserede flygtninge – en håndbog, Røde Kors (2016)

Guide til flygtningeforældre, Røde Kors (2018)

Beskyttelse af børn – sådan gør vi i Røde Kors, Røde Kors (2019)



Røde Kors er altid til stede. I Danmark skaber vi fællesskaber og støtter samfundets sårbare til et bedre liv. Vi er en del af dit lokalsamfund, uanset hvor du bor. Med din hjælp kan vi altid være til stede, når der er brug for os.