

Kroppen

Scouterna får använda kroppen som ett verktyg för utveckling. Inte för att bli atleter, utan för att må bra, växa i självförtroende och lära känna sig själva.

Använda kroppen: Fysiska utmaningar är viktiga, inte minst för känslan av att ha klarat något som verkade svårt. Vad som är en utmaning är olika för alla, och som ledare gäller det att anpassa aktiviteterna efter varje scouts förutsättningar. Yngre scouter upptäcker hur kroppen fungerar genom lek, medan äldre successivt tar mer ansvar för att planera sina egna utmaningar och sätta egna mål. Glöm inte finmotoriken.

Även i äldre åldrar finns det avancerade och roliga utmaningar att ta sig an.

Ta hand om kroppen: En annan viktig del är att lära sig lyssna på kroppens signaler. Fysisk utveckling handlar om att förstå att trötthet, huvudvärk eller magont ofta har enkla förklaringar som sömn, mat och vatten. Det lägger grunden för att de olika äventyr man ställs inför som scout. Scouterna arbetar också aktivt för en sund kroppsuppfattning i en värld som ofta visar orealistiska ideal. Genom att erbjuda en alkohol- och drogfri miljö får unga utrymme att reflektera kring gruppträck och sina egna värderingar.

FAMILJESCOUTEN:

- Orkar förflytta sig längre sträckor utan egen packning.
- Kan tända en tändsticka och skapa/bygga små saker.
- Upplever glädje i att använda kroppen i lekar och aktiviteter.
- Vågar smaka på ny mat och dryck.
- Lyssnar på sin kropp och våga säga till när man är kall, hungrig och toanödig.

SPÅRARSCOUTEN:

- Deltar dagsvandringar med lättare packning, exempelvis regnkläder och fika, och sover borta någon natt med sina scoutkompisar.
- Utvecklar finmotorik genom lek eller aktiviteter som till exempel tända ett ljus, trä en nål, tälja en barkbåt eller knyta knopar.
- Utvecklar rörelseglädje och grovmotorik genom tex lekar och hinderbanor
- Förstår att man måste vara varm, torr, mätt, sköta sin hygien och gå på toa för att det ska vara kul på Scouterna och respektera att andra vill vara ifred när de är på toa eller sköter sin hygien.
- Förstår att psykiskt välbefinnande också har en påverkan på kroppens förmågor.

UPPTÄCKARSCOUTEN:

- Deltar i hajk eller utfärd med övernattning och bära personlig packning. Övernattar flera nätter – upp till en vecka.
- Utvecklar finmotorik till exempel genom skapande aktiviteter eller genom att sy på egna märken.
- Utvecklar rörelseglädje och grovmotorik genom tex lekar och hinderbanor
- Kan ta ansvar för att hålla sig själv varm, utvilad, torr, mätt, sköta sin personliga hygien och sköta sin mage.
- Förstår att psykiskt välbefinnande också har en påverkan på kroppens mående och förmåga samt ha viss insikt om vad man själv kan göra för att må psykiskt bättre.
- Känner till att kroppen förändras när vi utvecklas.

ÄVENTYRARSCOUTEN:

- Deltar på hajk, eller andra utfärder med 2-3 övernattningar där scouten bär personlig packning samt delar av gemensam utrustning för patrullen.
- Förstår att sömn och matvanor påverkar hur man mår och hur man klarar utmaningar såväl i scouterna som i sin vardag och övar på att våga prata om det.
- Ifrågasätter ideal och normer och gör hälsosamma livsval.
- Förstår hur kroppen förändras när vi utvecklas och kunna prata om hur man bibehåller en positiv kroppsbild oavsett samhällets ideal och normer. Förstår hur alkohol, tobak och andra droger påverkar kroppen.
- Förstår att psykiskt välbefinnande också har en påverkan på kroppens mående och förmåga samt ha kunskap om vad man själv kan göra för att må psykiskt bättre.

UTMANARSCOUTEN:

- Deltar på vandrings- och kanothajker med övernattningar flera nätter och bära personlig och gemensam packning. Klara av tuffare terräng.
- Väljer en hälsosam livsstil och vågar stå för sitt val både inom och utanför scoutverksamheten.
- Tar ansvar för sina behov av mat, sömn med mera, på scouterna och i sin vardag.
- Bedömer risker och sin egna fysiska förmåga samt väljer äventyr på en passande nivå.
- Fördjupar sin förståelse för vad som främjar välmående och gör medvetna val som påverkar kroppen och måendet positivt.
- Har kunskap om vad man själv kan göra för att må psykiskt bättre, samt viss kunskap om hur man kan hjälpa andra att må psykiskt bättre.

ROVERSCOUTEN:

- Sätter egna mål som leder till utmanande fysiska äventyr.
- Kan leda andra till nya utmaningar, är medveten om säkerhet och tar ansvar för den.
- Gör aktiva val kring allt som påverkar kroppen och måendet, känner till konsekvenserna av dessa val.
- Har tillräcklig självkännedom för att förstå och kunna hantera hur man själv reagerar och mår när man inte får tillräckligt med mat, sömn och motion.
- Stöttar andra i att ha en positiv kroppsuppfattning och göra hälsosamma livsval.
- Utvecklar strategier för psykiskt välmående, känna till friskfaktorer och kunna hjälpa och stötta andra när någon mår dåligt.