

Forslag til bli-kjent aktiviteter og ice-breakers

I dette dokumentet har vi samlet en rekke aktiviteter som er gode for å bli kjent eller bryte isen, på samlinger, seminarer eller kurs med frivillige i lokallaget

(A) betyr at aktiviteten krever noe mer fysisk aktivitet.

Telle til 10 i plenum (A)

- *Alle går rundt i rommet i sikk sakk.*
- *Målet er å telle til 10 i fellesskap, og hvem som helst kan si et tall når de vil.*
- *Når to eller flere i gruppen sier et tall samtidig, må de starte på nytt.*
- *Dersom første forsøk går raskt, skal de klare det to ganger.*

Å stille seg opp i rommet geografisk:

- *Bruk hele rommet.*
- *Deltagerne stiller seg opp etter et imaginært kart.*
- *Begynn i én ende hvor alle får fortelle hvor de står.*

Å stille seg opp i rommet:

- *Deltagerne lager en lang linje midt i rommet etter:*
 - *Høyde*
 - *Lengde på hår*
 - *Andre forslag*

Finn din sko

- *Alle deltagerne deler seg inn i grupper basert på like sko.*
- *Hver gruppe argumenterer for hvorfor deres sko er best.*

Finn dine klær

- *Alle deltagerne deler seg inn i grupper basert på like farge(r) på klær.*
- *Hver gruppe argumenterer for hvorfor deres farge(r) er best.*

Finn din fritidsaktivitet

- *Alle deltagerne deler seg inn i grupper basert på lik fritidsaktivitet/hobby.*
- *Hver gruppe argumenterer for hvorfor deres aktivitet/hobby er best.*

Antagelsesleken (varighet: ca. 10 min)

- *Del inn i grupper ved å telle til 3 eller 4 rundt i gruppen for å fordele deltagerne.*
- *Hver gruppe får en pen.*
- *En person starter ved å si en antagelse til en annen i gruppen, og gir pennen videre. Den som får pennen, bekrefter eller avkrefter antagelsen. Videre er det personen som holder pennen sin tur til å si en antagelse til en annen i gruppen.*

Hei- og smil-øvelse (A)

- *Alle går rundt i rommet.*
- *Når deltagerne går forbi en annen skal de få øyekontakt, smile og si hei. Bruk omtrent 1 minutt på dette.*
- *Neste runde skal de se ned i bakken og ikke si noe til noen.*

Hilserunde med nytt navn:

- *Alle går rundt i rommet og hilser på hverandre. Du får navnet til den du hilser på, og må introdusere deg med det nye navnet til neste person. Da overtar du navnet som den andre personen sier. Fortsett helt til du får tilbake ditt eget navn.*

Dilemma:

- *Forklar at du nå skal gi gruppen flere dilemma, og vil at de skal stille seg i rommet ut hva de ville valgt/deres mening. Presiser at det er viktig å stille seg der du mener er riktig for deg, ikke der vennen din kanskje stiller seg.*
- *Del inn rommet i to, tre eller fire. Pek hvor hver kategori er for hvert dilemma*
- *Ulike dilemma som kan brukes*

- Alltid være 10 minutter for tidlig eller alltid være 20 minutter for sent?
- Kunne snakke med dyr eller kunne snakke alle verdens språk flytende?
- Ha en konstant kløe som aldri går bort eller alltid føle at du har noe i øyet?
- Aldri kunne bruke internett igjen eller aldri kunne fly igjen?
- Ha en uendelig forsyning av favorittmaten din eller ha evnen til å aldri bli trøtt?
- Kunne teleportere hvor som helst i verden, men bare én gang i året, eller kunne fly, men bare i en time om dagen?
- Ha en superkraft som ingen tror på, eller ha en superkraft som bare fungerer halvparten av tiden?
- Alltid måtte gå baklengs eller alltid måtte snakke i rim?
- Ha en knapp som kan spole tilbake tiden 10 sekunder, eller en knapp som kan stoppe tiden i 10 sekunder?
- Kunne lese tanker, men bare når folk synger, eller kunne bli usynlig, men bare når ingen ser på deg?

Sirkel-leken

Alle sitter tett i en sirkel. En person er i midten. Den i midten sier en kategori, f.eks. alle B-mennesker/alle som har sykkel/alle med hvite sko. Alle som kjenner seg igjen i denne kategorien må inn i sirkelen. De skal finne seg en ny plass, men det vil alltid være en plass for lite. Den som står igjen, kommer med neste påstand.

En kunstner former dyr (varighet: opp mot 10 min) (A)

- Del inn gruppen i par som ikke kjenner hverandre godt fra før.
- Instruktøren sier et dyr, som f.eks. elefant.
- To instruktører kan demonstrere det første dyret for å vise fremgangsmåte.
- Én i paret skal forme den andre i paret som en elefant. Den som formes til dyret kan ikke bevege på kroppen selv.
- Ved neste dyr bytter deltagerne i paret på rollene.
- Bruk 4-6 forskjellige dyr, som: struts, hund, gås, giraff, ape, bjørn, eller andre dyr.

Lapp i pannen: løs klimakrisen (varighet: ca 10-15 min)

- Forberedelser: Skriv på klistrelapper: «vær enig med meg», «vær uenig med meg», «ignorer meg», «beundre meg» og «le av alt jeg sier». Alle i gruppen skal få hver sin lapp – skriv flere versjoner av hver lapp så alle deltagerne får én lapp. Lappene skal klistres i pannen, så skriften må være stor nok til og leses av hele gruppen i sirkelen.
- Del inn i grupper på fem.
- Del ut en lapp til hver person uten at de får se på den.
- NB: Dersom du har lagt merke til negative dynamikker i gruppen, er det viktig at personer som blir møtt på denne måten ikke får en lapp som beskriver samme type atferd.
- Oppgave: gruppene skal diskutere den beste måten å redde jordkloden på og redusere miljøgasser. Dere har alle ressurser og penger i hele verden. Hva gjør dere?
- La gruppen diskutere, og gå rundt og lytt til diskusjonen.
- Be gruppen reflektere i gruppen hvordan denne gruppedynamikken virket på dem.
- Spør én og én gruppe om de ønsker å dele i plenum hva de snakket om.

Stolthetsøvelse:

- Sitt i grupper på 4 stk. De skal på rundgang si én ting de er stolt av hos seg selv. Kan være noe de har fått til, gjør i dag, en historie de har opplevd, en egenskap, eller lignende.

Mimestafett (A+)

- Del inn gruppen i to grupper.
- Hver gruppe får 1 minutt på å mime så mange verb som mulig. Den andre gruppen skal gjette hvilket verb de mimer.
- Verbene står skrevet i stor skrift på et ark som kun mimegruppen skal få se.

- Etter et minutt bytter lagene rolle.

Hi Ha Ho:

- *Hi = opp*
- *Ha = høyre/venstre*
- *Ho = peke*
- *Alle deltagerne står i en ring. Leken har en rytme med tre taktslag, både i lyd og bevegelse.*
- *Bestem hvem som skal starte.*
- *Blir man pekt på sier man «Hi» og tar armene opp. De to på siden skal da si «Ha» og peke mot personen som står med hendene opp. Den første skal så si «Ho» samtidig som hen peker på neste person, som må si «Hi» og ta armene opp.*
- *Er man treg eller gjør feil, er man ute.*
- *Vinneren kåres med en eller annen duell.*

Stein, saks, papir-konkurrans(A)

- *Leken går ut på å utvikle seg fra amøbe, via kylling, speider og superspeider til vinner av leken.*
- *Alle starter som amøber.*
- *For å utvikle seg må man finne en annen på samme stadie og gjøre stein, saks, papir med personen.*
- *Den som vinner stein, saks, papir – utvikler seg et stadie, den som taper går ned et stadie. Om en amøbe taper, fortsetter hen som amøbe. Om en superspeider vinner stein, saks, papir, er hen ferdig utviklet og kan sette seg å se på de andre.*
- *Leken fortsetter til det er én igjen på hvert stadie. Når det bare er én igjen i hvert stadie har de ikke lengre mulighet til å utvikle seg. Da setter de seg ned.*
- *Amøbe: kryper på pakken og summer mens de bruker peke- og langfingrene som følehorn*
- *Kylling: går halvoppreist, flakser med albuene som vinger og sier pip-pip.*
- *Speider: går vanlig, gjør speiderhilsen og sier «alltid beredt».*
- *Superspeider: løper rundt med en arm opp i været som superman, og lager fartsuselyder.*

Zombie-leken:

- *Alle sitter/står i en sirkel. En person er zombie og står i midten. Zombien sier et navn og går mot personen. Personen som ble navngitt må si et annet navn innen zombien rekker frem til seg. Den som blir navngitt må rekke opp hånden, og zombien går mot den nye personen. Hvis den nye personen ikke rekker å si et nytt navn innen zombien er fremme, bytter de plass. Da er hen zombie. Når det ropes ut navn, kan man ikke si samme navn som nylig er brukt.*

Én ekstra stol: (A+)

- *Det er én ekstra stol i rommet. Én person står og skal prøve å gå rolig bort til stolen for å sette seg. De som sitter, skal forhindre at personen klarer å sette seg. Om to personer reiser seg samtidig, kan de ikke sette seg på samme stol igjen. Om den som går klarer å*

sette seg, er det personen som reiste seg sist som overtar rollen/noen andre som ønsker å ta rollen.