



5.-7. trinn

FERDIGHETER

VELG 5

- ☐ Lær å kaste med livline.
- ☐ Vit hvordan man ferdes trygt på/ved islagte vassdrag. Lag egne ispigger.
- ☐ Utfør en nattmanøver.
- ☐ Lær å knyte og vite bruken av:
 - Båtmannsknop.
 - Dobbelt halvstikk.
- ☐ Prøvekantr med en kano og vis hvordan du kommer deg oppi kanoen igjen.
- ☐ Bygg en badeflåte og bruk den.
- ☐ Lær å gi førstehjelp ved brannskader.

SAMFUNNSENGASJEMENT

VELG 3

- ☐ Diskuter hva som kan være konsekvensen ved bruk av rusmidler.
- ☐ a) Hvordan varsler du brann?
b) Hvordan slukkes en brann?
c) Tegn huset ditt og marker rømningsveiene i det.
- ☐ Hvorfor er det viktig å drikke vann? Drikk din kropps optimale mengde vann hver dag i 2 mnd.
- ☐ Delta i en hjelpeaksjon, eller bli kjent med en hjelpeorganisasjon.

FRILUFTSLIV

VELG 3

- ☐ Plukk plast i ditt lokalområde (ev. nærmeste strand).
- ☐ Lær deg å padle/ro kano/kajakk/båt med riktig teknikk.
- ☐ Ta et HF-merke i kategorien fritidsaktiviteter/sport.
- ☐ Lær deg sjøvetts- og sjøveisreglene.
- ☐ Delta på en båttur og vis at du kan fortøye en båt.

KRISTENTRO

VELG 2

- ☐ Lær å finne frem i Bibelen. Gi deg selv oppgaver og ta tiden.
- ☐ Lær deg adventspeiderloven utenat.
- ☐ Finn frem og dramatiser historien om:
 1. Jona.
 2. Jesus går på vannet.
- ☐ Kjenn fem vers eller fortellinger i Bibelen som handler om sjø eller vann.

TA MINST 3 HF-MERKER

FORSLAG TIL HF-MERKER

- ☐ Virvelløse sjødyr
- ☐ Fisker
- ☐ Bløtdyr
- ☐ Såpebobler
- ☐ Samfunnslære
- ☐ Båtførermerket
- ☐ Stuping
- ☐ Svømming
- ☐ Vannski



ADVENTISTSPEIDERLØFTET

*Ved Guds nåde, og for Jesu skyld
vil jeg holde adventistspeiderloven,
være Guds tjener og menneskers venn.*

ADVENTIST- SPEIDERLOVEN

En adventistspeider:

1. – begynner dagen med å være åpen for Gud og hans ord.
2. – tar ansvar for å gjøre sin plikt hver dag.
3. – praktiserer en sunn livsstil.
4. – er ærlig i alle ting.
5. – respekterer alle mennesker.
6. – er positiv og oppmuntrende.
7. – er hjelpsom.
8. – blir kjent med naturen, og tar vare på den.