



# Handledning jul-lägerbål



IOGT·NTO·RÖRELSEN

# Jul-lägerbål

Jul-lägerbålet genomförs runt en eld utomhus och är en aktivitet som innebär gemenskap, glädje och eftertanke. Lägerbålet kan med fördel genomföras i kombination med andra aktiviteter, exempelvis lekar, ljusspår, snögubbebygge eller korvgrillning. Inspireras av vårt lägerbåls-exempel här nedanför eller sätt ihop ert eget upplägg.

## Om aktiviteten

- Vid lägerbålet samlas man i gemenskapen runt en eld för att sjunga, göra rörelseramsor och andra framträdanden tillsammans. En eller två ledare brukar hålla i programmet och leda deltagarna. Lägerbålet kan föregås av ett ljusspår, med marschaller eller lyktor, som leder deltagarna fram till en redan tänd eld.
- En annan variant är att samla alla deltagare runt eldplatsen och tända elden som inledning. Sen drar lägerbålet igång med fartfyllda sånger, rörelseramsor och ibland också sketcher. Det brukar vara mycket energi, fart och rörelse i början av lägerbålet och sen lugnar det ner sig med mer stillsamma sånger mot slutet.
- För att öka deltagarnas engagemang i lägerbålet kan man i förväg uppmana dem att tänka ut en lek eller sång som de vill genomföra under lägerbålet.
- Man kan med fördel avsluta lägerbålet med ett ljusspår. Deltagarna följer då ett spår av tex marschaller eller lyktor, antingen enskilt eller två och två. Om ni vill kan ni placera ut föremål eller tänkvärda texter bredvid ljuset då deltagarna i stillhet får möjlighet till eftertanke och reflektion.

## Förberedelser

- Bestäm dag och tid – för att ni ska få bidrag måste aktiviteten genomföras mellan 21 december och 8 januari.
- Planera vilka aktiviteter som ska ingå i lägerbålet och gör ett schema för träffen. Välj gärna en lek att starta med, som får upp energin i gruppen och gör att deltagarna lär känna varandra. Fundera ut en bra plats för lägerbålet. Tänk på att ni ska kunna tända en eld på ett säkert sätt och att det ska finnas gott om plats att samlas kring elden. Det ska vara ett lagom avstånd mellan deltagarna och elden, så det inte blir för varmt eller finns risk för lågor att nå kläder eller skor. Ta med vatten att släcka elden med, om den sprider sig eller någon bränner sig. Se alltid till att eldstaden är avgränsad med stenar runtomkring eller använd eldfat som underlag. Ett tips är att använda en redan iordningställd eldstad, som finns på olika platser i de flesta kommuner.
- Välj ut sånger och rörelseramsor som ska ingå i lägerbålet och förbered gärna ett sånghäfte som ni delar ut till deltagarna på plats. Längst bak i den här handledningen finns ett förslag på lägerbålsupplägg med sånger och ramsor.
- Om deltagarna ska gå ett ljusspår i anslutning till lägerbålet behöver ni också titta ut en lagom lång sträcka att gå, i närheten av eldplatsen, och var det passar att ställa ut ljuspunkter längs sträckan.

- Vill ni passa på att grilla på glöden efter lägerbålet så behöver ni beräkna hur mycket mat ni behöver köpa in, samt göra en lista på tillbehör och lämplig dryck att bjuda på. Tänk på eventuella allergier och andra kostval, så det finns alternativ om deltagarna inte anmält detta i förväg.
- Avrunda gärna träffen med en lek och samla deltagarna för en gemensam avslutning, där alla kan få berätta en sak som de tyckt varit roligt under träffen.

## Vinna och förlora

- På Vit jul-aktiviteter fokuserar vi på att det ska vara aktiviteter som är kul för alla barn. Vi fokuserar på gott deltagande och ger uppmuntrande feedback till alla barn som varit med. Hos oss är alla barn som haft kul de riktiga vinnarna. Ett bra sätt att låta alla vara vinnare är att ge alla priser. Ett bra pris kan till exempel vara enkla goodie-bags: påsar med en festis, clementin, russin, delicatoboll, en Vit jul-reflex eller någon annan liten pryl. Ni kan fråga den lokala matvarubutiken om sponsring! Vill ni ha ett större pris kan detta lottas ut bland alla som deltagit.

## Under aktiviteten

- Hälsa välkommen och berätta om Vit jul-kampanjen och din organisation.
- Se till att förklara hur träffen ska gå till så att alla barn förstår. Se till så att alla barn har det material eller den utrustning de behöver, i detta fall ett sittunderlag och lämpliga ytterkläder.
- Genom att kombinera lägerbålet med ljusspår, lekar och andra aktiviteter ger ni barnen en större upplevelse och ger dem fler chanser att bli sedda. Inled därför gärna träffen med någon uppvärmningslek som gör att barnen lär känna varandra.
- Eftersom aktiviteten är tänkt att genomföras utomhus passar det också bra att grilla eller bjuda på fika och något varmt att dricka.
- Efter huvudaktiviteten kan träffen gärna avrundas med någon lek. Det kan vara bra att välja en lek där barnen får röra på sig och får upp värmen i kroppen efter att ha suttit stilla runt elden.

## Material

- Lägerbål: sånghäften, ved, tändmaterial (tändstickor, kniv och yxa etc.), sittunderlag, vatten, första-hjälpen-kit.
- Ljusspår: Lyktor eller marschaller, lappar med tankvärda texter, bilder eller annat som kan skapa eftertanke längs rundan.
- Grillning: Något ätbart att grilla, dryck, muggar, servetter.

## Övrigt

- Kom ihåg att rapportera aktiviteten senast den 19 januari.
- Marknadsför aktiviteten med hjälp av marknadsföringstipsen.
- Läs igenom checklistan för Vit-jul-aktiviteter.

## Säkerhet vid lägerbål

- Avgränsa eldstaden med stenar eller använd eldfat som underlag
- Se till att ingen sitter för nära elden
- Ha vatten till hands om något går snett
- Glöm inte att släcka elden efteråt
- Ha med er ett första-hjälpen-kit om olyckan skulle vara framme

## Förslag på lägerbåls- låtar och ramsor

### Lägerbålsropet

Fram med lägerbålshumöret, alla måste vara med.

Dås i sinnet rost i rören måste genast sköljas ner.

Ni där borta är ni klara?

Jajamensan fattas bara

Bra, då sätter vi igång

med en glad och munter sång

### Trampa på gasen

Trampa på gasen och lätta ankar

sätt inunder pannan fyr (fem, sex)

Med svällande segel och fyllda tankar

drar vi ut, drar vi ut

drar vi ut på äventyr

Är ni med? Vi är med!

Ja visst sjutton är vi det!

Viket tjat, bara gnat

jag ska doppa dig i spa't

Nej vad falls! Inget alls!

Jag har bara skrovlig hals

nageltrång och sånt där

undra på att man är tvär (kär)

### A ram sam sam

// A ram sam sam, a ram sam sam

Goli goli goli goli goli ram sam sam //

// A rafi a rafi

Goli goli goli goli goli ram sam sam //

## **Omkring vår eld**

Omkring vår eld  
Omkring vår eld vi nu samlats har  
liksom så ofta förr  
och innan någon ordet tar  
så sjunga vi uti kör  
På läger, på läger  
på läger sjunga vi (under paraply)  
På läger, på läger  
på läger vi vilja förbli (utan paraply)

## **Gasflygmaskin**

En gasflygmaskin en dag uppfann jag  
med den uti rymden försvann jag  
En flygtur på tre minuter hann jag  
sen hände det så här (på't ungefär)  
Först kom ett dån, sen kom ett vin  
och sen kom hela flygmaskin  
Sen kom en krans från farbror Frans  
och sen kom stadens ambulans  
Och sen kom det tre journalister  
från Stockholms Aftonblad  
och sist kom jag

## **En kulen natt**

En kulen natt, natt, natt  
min båt jag styrde  
på havets vågade, vågade, våg  
så skummet yrde  
Och vart jag sågade, sågade, såg  
på havets vågade, vågade, våg  
långt ner i djup, petipetipet  
en fisk jag såg  
Och det var du

## Temperaturen

För temperaturen är hög uti kroppen  
närmare fyrtio än trettiosju (komma fem)  
Så ska det vara när ångan är oppe  
Å så är fallet uti detta nu

Rulladi-rulladi rulladi-rulla  
Rulladi-rulladi rulladi-rej  
Rulladi-rulladi rulladi-rulla  
Rulladi-rulladi rulladi-rej

För temperaturen är hög uti kroppen  
närmare fyrtio än trettiosju (komma fem)  
Så ska det vara när ångan är oppe  
Å så är fallet uti detta nu

Framåt å bakåt å framåt å bakåt  
framåt å bakåt å framåt å bakåt  
Framåt å bakåt å framåt å bakåt  
framåt å bakåt å framåt å bakåt

För temperaturen är hög uti kroppen  
närmare fyrtio än trettiosju (komma fem)  
Så ska det vara när ångan är oppe  
Å så är fallet uti detta nu

August å Lotta, August å Lotta  
August å Lotta, August å Lotta  
August å Lotta, August å Lotta  
August å Lotta, August å Lotta

För temperaturen är hög uti kroppen  
närmare fyrtio än trettiosju (komma fem)  
Så ska det vara när ångan är oppe  
Å så är fallet uti detta nu

## **Kum ba ya**

1. Kum ba yah my Lord,  
kum ba yah  
kum ba yah my Lord,  
kum ba yah  
Kum ba Yah my Lord,  
kum ba yah  
Oh Lord, kum ba yah
2. Someone's crying Lord, kum ba yah ...
3. Someone's praying Lord, kum ba yah ...
4. Someone's singing Lord, kum ba yah ...

## **Vem kan segla**

1. Vem kan segla förutan vind?  
Vem kan ro utan åror?  
Vem kan skiljas från vännen sin  
utan att fälla tårar?
2. Jag kan segla förutan vind  
jag kan ro utan åror  
men ej skiljas från vännen min  
utan att fälla tårar

## **När lägerelden brunnit ner**

När lägerelden brunnit ner  
och dagen nått sitt slut  
men allt det vackra som vi känt  
kan aldrig plånas ut  
Vi tacka för den tid som gått  
och blickar mot en ny  
då våra löften segra skall  
och större tider gry