

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Gott & Blandat - Hygge

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Team Stjärnkampen, None

Om uppdraget

Denna filosofi kommer ursprungligen från Danmark.

Hygge är en mysig och varm atmosfär där man tar sig tid att njuta av det goda i livet tillsammans med människor man tycker om.

Hygge är att ta sig tid att ha det bra i vardagen och ta vara på de små sakerna som sätter guldkant på tillvaron. Det handlar om att förstå vikten av enkelhet, att ha tid att varva ner och sänka livets ibland höga tempo.

En fördel med Hygge är att man kan använda det lite som man känner för.

Några tips är att tända ljus, vara i rum där det finns mysbelysning och varm gemenskap. Varför inte samlas hemma hos någon i träningsgruppen?

Steg för Steg

Introducera uppdraget för ungdomarna och låt dem ge förslag på vad som är Hygge för dem. Försök få alla att enas om vad ni tillsammans vill göra. Finns det många goda idéer kanske ni måste rösta om förslagen. Spara de andra idéerna och skapa Hygge fler gånger under året tillsammans.

Bestäm gemensamt var och när Hygge ska genomföras.

Att tänka på

Ledarens uppgift är att hjälpa ungdomarna att arrangera Hygge. Önskvärt är att ledaren också är med på aktiviteten.

I Stjärnkampen är det viktigt att ungdomarna inte behöver betala något själva. Vid behov be styrelsen att se över möjligheterna till bidrag för gruppaktiviteten.

Vad tyckte ungdomarna om uppdraget Hygge? Fånga upp ungdomarnas reflektioner under nästa träningstillfälle.

Det här behöver ni