

FLIPPA MUGGEN



Alla människor behöver en god hälsa för att må bra. Vad händer i kroppen när vi rör på oss? Kan att leka, springa och hoppa också innebära hälsa? Denna lekfulla och fysiska utmaning kommer garanterat få pulsen att stiga.

UPPLÄGG



Samla gruppen.



Gå igenom hur utmaningen går till.



Genomför utmaningen.



Prata fritt med barnen utifrån reflektionen på sida 3.

DETTA BEHÖVS

- Pappersmuggar (räkna med fem per deltagare)
- Markörer för spelplanen (t.ex. tejp, koner, gaturkriter)
- Lekband/axelband, västar eller liknande för att visa att deltagarna tillhör olika lag
- Tidtagarur

GLOBALA MÅLEN

Presidenter, statsministrar, ledare, vanliga människor, företag och organisationer från alla världens länder har tillsammans bestämt att vi ska nå upp till 17 globala mål innan år 2030. De globala målen handlar om att avskaffa fattigdom, minska orättvisor och ojämlikhet, att främja fred och rättvisa och att lösa klimatkrisen.

De globala målen gäller alla människor och länder och det är viktigt att ingen lämnas utanför, alla ska få det bättre och få leva i rättvisa, fredliga och jämlika samhällen och på en planet som mår bra. För att lyckas med att nå målen så måste alla länder och människor bidra och hjälpa till, det inkluderar även dig och mig! Barnens tanksmedja Challenge är ett steg i den riktningen.

Ålder: Från 9 år och uppåt.

Tidsåtgång: 20-60 minuter.

Miljö: Passar inomhus och utomhus vid torrt underlag.

Ersätt pappersmuggarna med andra föremål som går att vända på. Till exempel klossar, vedträn eller kåsor. Markera vilken sida som tillhör vilket lag om föremålet ser likadant ut åt båda håll. Detta kan göras med penna, papper och tejp.

Flippa muggen är kopplad till mål nummer 3: God hälsa och välbefinnande

Att ha god hälsa innebär att få må bra, både fysiskt och psykiskt. Men alla blir sjuka ibland. Vaccin kan vara ett sätt att undvika att bli sjuk. För att må bra behöver människor även röra på sig, ha tillräckligt med pengar, prata om jobbiga saker och träffa andra människor. Det är minst lika viktigt för att må bra!

3 GOD HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE





FLIPPA MUGGEN

SÅ HÄR GÅR UTMANINGEN TILL:

- Markera ut spelplanens hörn. Är ni inomhus fungerar ett rum med fri golvyta och utomhus en större gräsmatta.
- Sprid därefter ut muggarna jämnt över planen. Muggarna ska ligga ner på sidan. (Är det ett föremål som inte kan ligga på sidan vid start, dela upp så att hälften av föremålen ligger med ena lagets sida upp och hälften av föremålen ligger med andra lagets sida upp.)
- Dela upp deltagarna i två lag. Bestäm vilket lag som ska ställa muggarna uppåt och vilket lag som ska ställa dem nedåt.
- Utse en spelledare som har koll på tider och att regler följs.
- Gå igenom reglerna
- Målet med Flippa muggen är att vända så många muggar som möjligt så de står enligt det uppdrag som laget blivit tilldelat (stående uppåt eller nedåt)
- Deltagarna får endast vända en mugg åt gången
- Det är inte tillåtet att vakta eller medvetet sparka ner muggar. Det ger ett minuspoäng per mugg till laget.
- Varje match pågår i 90 sekunder.
- När tiden gått ut, räkna antalet muggar som står åt respektive lags håll. En mugg ger ett poäng. Räkna bort eventuella minuspoäng.
- Leken genomförs med fördel i jämnt antal matcher. Efter varje match byter lagen sida på muggen med varandra (det lag som tidigare ställt muggarna upprätt ska nu ställa dem upp-och-ner). Lagg alla muggar ner innan leken börjar om.

- Flippa muggen körs i fyra matcher. Varje match har ett uppdrag som deltagarna måste utföra under hela matchen.

Match 1: Spring

Match 2: Gå på alla fyra

Match 3: Hoppa på ett ben

Match 4: Gå krabbgång

Variera utmaningen genom att:

- Genomföra Flippa muggen som en turnering. Dela in gruppen i flera lag och låt alla möta alla. Då behöver inte alla lag köra alla fyra matcher, men låt alltid alla lag köra två omgångar mot varandra med muggarna åt var sitt håll. Flest antal poäng efter två omgångar vinner.
- Uppdraget i varje match går att variera i all oändlighet. Ytterligare förslag är:
 - Armkrok med en lagkamrat
 - Inte använda händerna
 - Gå baklänges
 - Skottkärran med en lagkamrat
- Variera tiden. Ju kortare tid matchen pågår desto högre tempo blir det i utmaningen. En annan variant är att ingen av deltagarna vet hur lång tid varje match pågår.
- Markera några av muggarna med +2 och -2 för att ge lagen möjlighet till extrapoäng eller poängavdrag. Muggar som ger extrapoäng vill laget själva flippa till sin egna fördel, medan muggarna med poängavdrag ska vändas så de står till det andra lagets nackdel. Poängen läggs till eller dras ifrån i slutet av leken när poängen räknas samman.
- Är ni en liten grupp kan alla vara i samma lag och försöka vända alla muggarna så snabbt som möjligt (och tävla mot sig själva).

Se instruktionerna som film.
Scanna QR-koden eller klicka
här: [till filmen](#)





FLIPPA MUGGEN

REFLEKTION:

Texten nedan är ett förslag till reflektion, men det blir allra bäst om du som ledare berättar med dina egna ord. Ställ de frågor som passar din grupp och lägg upp det på det sätt som passar er bäst.

Var det någon som fick upp pulsen under utmaningen? Vi människor behöver röra på oss för att må bra och hålla oss friska. Det är bra att svettas lite ibland! Det finns många olika saker som gör att vi får god hälsa. Vad brukar få er att må bra? (Låt barnen svara och uppmuntra att nämna saker i både deras omvärld och inom dom).

Vi människor består av både kropp och själ och Bibeln beskriver att Gud bryr sig om bägge delar, av hela människan. Både av våra kroppar och sådant som rör sig inom oss, i våra hjärtan. När Jesus gick här på jorden så hjälpte han människor att må bra både i kropp och själ och vid flera tillfällen gav han till och med mat till de som var hungriga. Jesus säger själv att, att han kom till jorden innebär goda nyheter för de som är fattiga och sjuka (Luk 4:18). Och vi vet att Gud vill att världen ska vara en rättvis plats där alla mår bra.

Vi får ha Jesus som förebild och vara med och hjälpa människor att må bättre på olika sätt. Jesus uppma-

nade andra att hjälpa de fattiga, sjuka och hungriga (Matt 25:35-40). När vi gör goda saker och ställer upp för andra är vi med och sprider hopp i världen, precis som Jesus gjorde. Sånt som kanske är självklart för oss i Sverige, där barn har gratis sjukvård men som saknas i länder där det är brist på både pengar och sjukhus att åka till, kan vi få hjälpa till med. Vi kan få vara med och hjälpa andra människor att få tillgång till sjukvård, mediciner, vaccin och andra saker som skapar god hälsa.

Vi kan också hjälpa andra genom att vara snälla kompisar och genom att fråga hur någon mår eller om någon vill vara med.

Är det någon här som hjälpt någon kompis någon gång? Hur kändes det för dig och hur kändes det för din kompis tror du? (Låt barnen svara och ge exempel).

Tack för att ni har delat med er! Jesus säger till och med i bibeltexten från Matteusevangeliet att det som vi är med och gör för de allra minsta, de mest utsatta, det gör vi för honom. Då blir världen en mycket bättre plats där människor mår bättre. Tänk va coolt!

I Kongo-Kinshasa i Afrika är Equmenia och Diakonia med och driver en idrottsskola för barn mellan 6 och 17 år. I Kongo var det krig under en lång period. Många barn och ungdomar har därför sett mycket våld och fattigdom. På idrottsskolan får barnen leka och spela fotboll. Barnen får tänka på annat än det hemska som de annars lever nära varje dag. Istället får de en fritid full av lek och kompisar. De lär sig även mycket om sig själva och växer som personer. De får båda röra på sig och prata om hur de mår med sina kompisar. Därför mår de mycket bättre!

