

Sesjon 4 Mat

Se også sesjon 3 og 17 i manualen Å gjøre en forskjell 2



Stockbilder

Forberedelser (Se også side 13-16 i manualen)

- Finn fram utstyr til dagens aktivitet samt tavle/flipover og gjerne navneskilt mm
- Sjekk at klokke og kalendre som finnes i rommet er riktig innstilt

Introduksjon

- Ønsk alle velkommen med navn
- Skriv opp gruppas navn på tavla
- Skriv opp gruppas sang, evt del ut tekst og syng den sammen (alternativt: syng en matsang)
- Hvilken dag, måned og årstall er det? - skriv opp på tavla
- Det samme kan gjøres med årstid, værtype og evt gjeldende klokkeslett og adresse

Oppvarming (forslag)

- Bruk ballen og ta runder med spørsmål om favorittmat, grønnsaker (på bokstav T)
- Lag bevegelser som om dere skal kjevla ut lomper, vispe eggedosis for hånd el

Dagens aktivitet (forslag)

- Planlegg en treretters meny for maks 200 kroner – skriv opp varer og ca priser
- Lag fruktsalat sammen

Avslutning

- Oppsummer dagens aktivitet og prøv å få tilbakemelding fra alle deltakerne
- Takk alle individuelt for å ha deltatt og bidratt
- Syng gruppesangen igjen
- Minne om tidspunkt og program for neste gang
- «Takk for i dag. Vi treffes igjen ... Dag og klokkeslett

Evaluerings

Gruppelederne setter av tid sammen. Noter dere hva fungerte, noe som bør justeres? Hvordan brukte vi nøkkelpriinsippene i dag? Se også skjema for kartlegging av framdrift hos gruppedeltakerne s. 15 i Å gjøre en forskjell 2.