**Förenklad Pilgrimsvandring – Kropp och knopp- våra sinnen.**

Vi i Finspångs församling vill ge er möjligheten till att aktivera er nu under dessa Corona tider. Detta gör vi genom att ge er små uppdrag som vi har satt ihop.

Pilgrimsvandra är något vi brukar göra på Mariagården med Småpärlegruppen som är för barn 4–6 år, men som är enkelt för er alla, stor som liten att följa. Denna är gjord så att ni kan gå utan material förutom instruktionerna ni kan få per mejl och läsa i telefonen på vägen.

Allt grunnar sig på att man är ute i Naturen och går med stationer med olika uppdrag och avslutande belöning i form av kanske fika ute eller hemma i värmen.

Pilgrimsbarn är ett samarbete mellan Svenska Kyrkans Unga och Uppsala stift.

Att vara pilgrimsbarn är att tillsammans upptäcka mer om vår omgivning, oss själva och varandra. Genom vår vandring får vi följa i andras fotspår och själva lämna spår andra kan följa. Att vara Pilgrimsbarn är att nyfiket möta det som väntar bakom nästa vägkrök och våga släppa taget om det invanda.

Ha inte bråttom låt det ta tid och låt barnen och ni vuxna se vad som händer runtomkring er. Ni bestämmer själva hur långt ni vill gå.

Denna vandring är gjord för att vara aktiv till både för kropp och knopp-våra sinnen.

**Instruktioner:**

Vi startar vår vandring genom att ha bra varma kläder och en liten ryggsäck med fika. (alt hemma)

**Vår startramsa:** Jesus vi är pilgrimsbarn och du finns nära oss. Nu börjar vår vandring och du är med förstås.

Gå en bit och stanna på lämplig plats:

**Uppdrag 1:** Läs: Man måste prova för att veta vad man kan. Aktivitet: (smak) (ta med hemifrån för att kunna smakprova om ni vill) nämn något som är surt, sött, salt och beskt. Gå vidare till nästa stopp.

**Uppdrag 2:** Läs: Tack för mat och kläder, tack för vackert väder, tack för att du hjälper mig. Aktivitet: Hoppa som en groda så långt du orkar mot nästa stopp.

**Uppdrag 3:** Läs: Jag lyfter ögat mot himmelen och knäpper ihop mina händer. Du käre Gud som är barnens vän, till dig min tanke jag vänder. Aktivitet: (syn) Dra ner mössan över ögonen så att du inte ser något och lita på att din kamrat kan guida dig säkert till nästa stopp.

**Uppdrag 4:** Läs: Ge barnen kärlek och ännu mera kärlek så kommer folkvettet av sig själv. /Astrid Lindgren. Aktivitet: Gå som stora klumpiga klampande trumpetande elefanter till nästa stopp.

**Uppdrag 5:** Läs: Man kan höra vad någon ser, man kan känna vad någon hör, man kan räcka sin vän en hand och komma närmare varann. /Kännavisan Aktivitet(hörsel) Stå alldeles stilla och lyssna, vad hör du med dina öron?

**Uppdrag 6:** Läs: Du vet väl om att du är värdefull, att du är viktig här och nu. Aktivitet: Gå med ministeg som en lååångsam snigel till nästa stopp.

**Uppdrag 7:** Läs: Säg har någon sett till vinden, den gick förbi här nyss. När sommarvinden blåser över marken blir allt så levande friskt och grönt. Aktivitet:(känsel) hitta en lyktstolpe och känn om den är kall eller varm, är den hård eller mjuk. Känn inuti din mössa: Är den kall eller varm, är den hård eller mjuk?

**Uppdrag 8:** Läs: Allt stort som skedde i världen skedde först i någon människas fantasi. /Astrid Lindgren. Aktivitet: spring och låt som en supersnabb leopard till nästa stopp.

**Uppdrag 9:** Läs: Tack Gud för att du gjort bergen så höga, blommorna så fina, havet så blått och människor så vackra, duktiga och modiga. Aktivitet: (lukt) Lukta på din kompis hals, luktar det något?

Nu är denna vandring slut och ni kan avsluta den med att inta ert fika och sjunga vår lilla pilgrims vandringssång:

Melodi blinka lilla stjärna:

Vi som går på vandring här, är så lika som små bär. Alla har vi samma mor; det är jorden där vi bor. Gud är med oss alla dar, vart vi än i världen far. Packningen är inte stor, matsäck, hatt och gamla skor, och en stav att stödja på, om vi vill få hjälp att gå. Blir vi trötta någon gång sjunger vi vår pilgrimssång.