



Holi (Farvernes fest)

Historie:
Holi er en farverig hinduistisk forårsfest, også kendt som "farvernes fest". Festivalen fejrer kærlighed, nyt liv og det godes sejr over det onde. Den strækker sig over to hoveddage. Festivalen begynder med et symbolsk bål og fortsætter dagen efter med en livlig fejring, hvor man kaster med farvestrålende pulver og vand.

Mål:
Planlæg og gennemfør en farverig udfordring eller aktivitet, hvor I på en sjov og engagerende måde kan lære mere om Holi.

- Spørgsmål, der kan hjælpe jer med at lære mere:**
- Hvad er farverne lavet af?
 - Hvornår fejres festivalen?
 - Hvorfor tænder man bål?
 - Hvordan fejres Holi i Nepal?
 - Hvordan kan vi planlægge en sjov og engagerende aktivitet, hvor vi lærer mere om Holi?

- Forslag til aktiviteter:**
- Farvestafet: Svar på spørgsmål, der gemmer sig på farvede kort.
 - Farvematch: Match farver med deres betydning eller anvendelse.
 - Kunst og kreativitet: Lav et Holi-inspireret design med sikre og vaskbare materialer.
 - Naturlige farver: Find planter og blomster, som kan bruges til at fremstille farver.
 - Holi-quiz: Test jeres viden om Holi og festivalens traditioner.



Tihar (Lysfest)

Historie:
Tihar er en af Nepals mest farverige og lysende festivaler og fejres over flere dage. Den er kendt som "lys festen" og rummer traditioner, hvor man hylder dyr, familiebånd og velstand. Hjemmene pyntes med olielamper, blomster, Rangoli og lys.

Mål:
Planlæg og gennemfør en aktivitet med lys, dekorationer eller kultur, hvor I på en sjov måde kan lære mere om Tihar.

- Spørgsmål, der kan hjælpe jer med at lære mere:**
- Hvorfor kaldes Tihar for lys festen?
 - Hvad er Rangoli, og hvorfor laver man det?
 - Hvorfor hylder man dyr under Tihar?
 - Hvad er Lakshmi Puja?
 - Hvad er Deusi-Bhailo?
 - Hvordan minder Tihar om festivaler og traditioner i Danmark?
 - Hvordan kan vi planlægge en sjov og engagerende aktivitet?

- Forslag til aktiviteter:**
- Lav en Rangoli med farvede materialer.
 - Lav en simpel papirlampe, lanterne eller en diyo (små olielamper af ler).
 - Match Tihars forskellige dage med deres traditioner.
 - Bag eller lav sel-roti, som også er en tradition under Tihar.
 - Lær og opfør en simpel Deusi-Bhailo.
 - Lav en Tihar-dekoration sammen som hold.



Losar (Himalayansk nytår)

Historie:
Losar er en nytårsfestival, der fejres af flere himalayanske folkesamfund, herunder forskellige samfund i Nepal. Den markerer begyndelsen på et nyt år og kan blandt andet byde på familiesammenkomster, traditionel mad, musik, dans, traditionelt tøj og andre kulturelle traditioner.

Mål:
Planlæg og gennemfør en nytårs- eller kulturudfordring, hvor I på en sjov måde kan lære mere om Losar og kulturerne i Himalaya.

- Spørgsmål, der kan hjælpe jer med at lære mere:**
- Hvad betyder Losar?
 - Hvornår fejres Losar?
 - Hvilke folkesamfund fejrer Losar?
 - Hvorfor er Losar vigtigt?
 - Hvilken mad, beklædning, musik eller dans indgår i fejringen?
 - Hvordan minder Losar om nytår i Danmark?
 - Hvorfor kan den samme festival have forskellige traditioner?
 - Hvordan kan vi planlægge en sjov og engagerende aktivitet?

- Forslag til aktiviteter:**
- Undersøg og præsenter én Losar-tradition.
 - Lav et kort, der viser de forskellige folkesamfund, som fejrer Losar.
 - Sammenlign Losar-traditioner med danske nytårstraditioner.
 - Lav en kulturel præsentation med musik, kunst, mad eller dans.
 - Match forskellige traditioner med de folkesamfund, der praktiserer dem.



Teej (kvindernes festival)

Historie:
Teej er en vigtig hinduistisk festival, som primært fejres af kvinder i Nepal og er dedikeret til gudinden Parvati og guden Shiva. Festivalen kombinerer religiøs hengivenhed med familiesammenkomster, sang, dans og fællesskab. Kvinder bærer traditionelt rødt tøj (helst sari), armbånd, smykker og ofte henna (mehndi).

Mål:
Planlæg og gennemfør en musik-, danse-, kunst- eller kulturaktivitet, hvor I lærer om Teej-traditionerne og festivalens foranderlige rolle i det nepalesiske samfund.

- Spørgsmål, der kan hjælpe jer med at lære mere:**
- Hvad er Teej, og hvornår fejres det?
 - Hvorfor er Teej særligt vigtigt for kvinder?
 - Hvad laver mændene under Teej?
 - Hvad er forbindelsen mellem Parvati og Shiva?
 - Hvilken rolle spiller sang og dans?
 - Hvorfor forbindes rødt tøj, armbånd og henna ofte med Teej?
 - Hvordan skaber Teej muligheder for familie og fællesskab?
 - Hvordan kan vi på en respektfuld måde lære om en religiøs og kulturel tradition?
 - Undersøg, hvordan Teej har udviklet sig gennem tiden.
 - Sammenlign Teej-traditioner med festligheder og traditioner i Danmark.

- Forslag til aktiviteter:**
- Lær og opfør en Teej-sang eller dans.
 - Lav et henna-inspireret design på papir eller på en håndskabelon. (Find henna, hvis det er muligt.)
 - Lav en kort præsentation om Teej.



Dashain (familie- og fornyelsesfesten)

Historie:
Dashain er Nepals længste og mest udbredte festival og forbindes traditionelt med det godes sejr over det onde. Festivalen er også stærkt knyttet til familiesammenkomster, velsignelser fra de ældre, fællesskabets traditioner og fornyelse. Ghatasthapana, Jamara, Phulpati, Maha Ashtami, Maha Navami og Vijaya Dashami er vigtige dele af festivalperioden.

Mål:
Planlæg og gennemfør en kulturel holdudfordring, hvor I udforsker Dashains traditioner, symbolik og betydning for familier og fællesskaber.

- Spørgsmål, der kan hjælpe jer med at lære mere:**
- Hvad repræsenterer det godes sejr over det onde under Dashain?
 - Hvad er Ghatasthapana og Jamara?
 - Hvorfor er Phulpati, Maha Ashtami og Maha Navami vigtige?
 - Hvorfor rejser folk hjem til deres familier under Dashain?
 - Hvilken betydning har det at modtage Tika og velsignelser fra de ældre?
 - Hvordan styrker Dashain forholdet mellem familier og i lokalsamfundet?

- Forslag til aktiviteter:**
- Lav en tidslinje, der viser Dashains vigtigste stadier.
 - Gennemfør en holdudfordring, der bygger på samarbejde i familien.
 - Sammenlign Dashains familietraditioner med en dansk højtid eller fest.



Lakhey Jatra (Lakheys fest)

Historie:
Lakhey Jatra er en traditionel newarisk kulturel fejring, som især forbindes med Kathmandu-dalen og nogle af de centrale områder, hvor newariske samfund bor. Lakhey er en traditionel maskeret figur, som optræder gennem dans og forskellige former for optræden. Under festivaler som Indra Jatra spiller Lakhey-optrædere en vigtig rolle i de offentlige festligheder, hvor musik, dans, mytologi og fællesskabets traditioner mødes.

Mål:
Planlæg og gennemfør en optræden eller kulturel aktivitet, hvor I lærer om Lakhey-traditioner og den newariske kulturarv.

- Spørgsmål, der kan hjælpe jer med at lære mere:**
- Hvem eller hvad er Lakhey?
 - Hvad er newari?
 - Hvad repræsenterer Lakhey i den newariske kultur?
 - Hvordan bruges masker, musik og dans under fejringen?
 - Hvordan indledes og afsluttes Lakhey Jatra?
 - Hvorfor er offentlige optog vigtige i newariske festivaler?
 - Hvordan kan traditionelle optrædere være med til at bevare kulturarven?

- Forslag til aktiviteter:**
- Design jeres egen Lakhey-maske med papir eller kreative materialer.
 - Lær om traditionelle Lakhey-bevægelser, og lav en kort optræden.
 - Match forskellige genstande fra newariske festivaler med deres betydning.