

# Gott er að eiga vin

Tónlistarhefti



**Heiti:**

Gott er að eiga vin  
Tónlistarhefti

ISBN: 9979 9193 – 2-9

**Gott er að eiga vin**

er eftir Anders Bøgelund

**Tónlistin á geisladiskinum**

er eftir Anders Bøgelund og tekin upp og útsett af Rumlerim,  
en sungin af Ragnheiði Gröndal og Stefáni Erni Gunnlaugssyni

**Útgefandi á Íslandi:**

Barnaheill – Save the Children á Íslandi

**Teikningar:**

Kim Dalsgaard

**Þýðing:**

Matthías Kristiansen

**Söngtextar:**

Gísli Ásgeirsson

**Umbrot:**

Ísafoldarprentsmiðja

**Upplag:**

1. útgáfa – febrúar 2016

**Gott er að eiga vin**

er hluti af *Vínattu* - töskunni sem er forvarnarverkefni gegn einelti á vegum Barnaheilla – Save the Children á Íslandi og ætlað börnum í leikskólum. Efnið er þýtt og staðfært úr dönsku og nefnist á frummálinu *Fri for mobberi* og er þróað og gefið út af Red barnet - Save the Children og Mary Fonden í Danmörku. Í töskunni er auk þess að finna fjölmörg önnur kennslugögn sem tilheyra verkefninu. Efnið er framleitt og gefið út af Barnaheillum – Save the Children á Íslandi með góðfúslegu leyfi og í samstarfi við Red barnet - Save the Children og Mary Fonden í Danmörku.

## Efnisyfirlit

1. Gott er að eiga vin .....	bls. 6
2. Bangsi minn .....	bls. 8
3. Boltaleikur .....	bls. 10
4. Marflóin Milla .....	bls. 12
5. Tröllafjör .....	bls. 14
6. Ég segi stopp .....	bls. 16
7. Sestu hjá mér .....	bls. 18
8. Við erum vinir .....	bls. 20
9. Tónlist fyrir nudd / slökun .....	bls. 22



# TÓNLIST OG HREYFING STUÐLA AÐ FÉLAGSLEGUM ÞROSKA BARNA

## Tónlist skapar gleði

Það er einstaklega ánægjulegt að vinna með tónlist, söng og hreyfingu með börnum. Söngur og tónlist skapa gleði og vekja löngun til þess að hreyfa sig. Því er tilvalið að tengja þessa þætti saman; tónlist og hreyfingu í námi barna.

Tónlistarleikir örva skilningarvit barna og hugmyndaflug, efla skilning þeirra á hugtökum, tungumálinu og efla félagslegan og tilfinningalegan þroska. Börnin fá tækifæri til þess að þróa og efla félagsfærni sína með tónlist og hreyfingu, í öruggu umhverfi leikskólans með öðrum börnum og fullorðnum sem þau þekkja og treysta. Þess vegna er efnið í þessu tónlistarhefti eitt margra verkfæra *Vínáttu* – verkefnisins. Grunnildin fjögur í *Vínáttu* eru *umburðar-lyndi*, *virðing*, *umhyggja* og *hugrekki* og fjallað er um þau öll í tónlistarheftinu. Mörg verkefna þjálfa börnin í því að treysta og eru leikir sem byggjast á samvinnu.

## Nýtum tónlistina í daglegu starfi

Efnið er unnið með leikskólabörn frá 3 – 6 ára í huga en það má líka nota það fyrir yngri börn og fyrir börn í yngstu bekkjum grunnskóla. Tónlistin hentar vel hverju og einu verkefni og leik. Svo er líka hægt að nota söngvana sjálfstætt í öðrum leikjum og verkefnum í leikskólanum. Best er að láta börnin sjálf hlusta á diskinn og dansa, syngja og leika sér eftir tónlistinni. Það má líka nota söngvana til þess að koma fram fyrir aðra leikskóla eða foreldrana á samkomu í leikskólanum. Í heftinu er að finna nótur með laglínu og gítarhljóma við söngvana ef þið viljið sjálf sjá um undirleikinn.

En svo er auðvitað líka hægt að syngja bara með geisladisknum. Það er jafnvel hægt að syngja nokkra einföldustu söngvana án þess að hafa neitt undirspil.

## Það er gott að nota efnið sem hér segir:

- Notið tónlistina sem fastan vikulegan þátt í starfinu
- Skipuleggið verkefnið með svona 12 til 15 börnum
- Látið tónlistartímann vara um það bil 40 til

45 mínútur (eða sniðinn að viðkomandi hópi barna)

- Þeir fullorðnu ættu að kynna sér vel fyrir fram hvert lag og verkefni fyrir sig til þess að vinnan verði sem hnökralausust
- Þeir fullorðnu ættu að ganga á undan með góðu fordæmi: Syngið með, þá gera börnin það líka
- Best er að vinna með tónlistina þar sem er gott rými og friður
- Ef við á má nýta sér sum samræðuspjöldin á milli þess sem verið er í leiknum
- Gott er að enda tónlistartímana með nuddi eða slökun (bls. 20)

Þegar börnin hafa farið nokkrum sinnum í einhvern leikinn fá þau sjálfkrafa hugmyndir um hvernig hægt sé að þróa hann. Þegar fundið er upp á nýjum leik við viðkomandi söng tileinka börnin og eigna sér hann enn frekar og það hvetur þau og eflir.

## Þannig eru leikirnir byggðir upp

Öllum leikjunum í heftinu er lýst með tilvísun í uppbyggingu víðeigandi söngs. A þýðir erindi / vers, B þýðir viðlag. Ef það stendur til dæmis: AAB, þýðir það að söngurinn samanstendur af tveimur erindum og viðlagi.

Sömu bókstafir eru notaðir í nótnablöðunum. Hreyfingum og sporum í hverjum leik fyrir sig er lýst í hverjum kafla.

Alltaf er svo líka lýst öðrum leik sem hægt er að fara í við hvern söng, honum lýst nákvæmlega og grein gerð fyrir leikmunum, sé um þá að ræða.

Alls eru átta mismunandi söngvar og leikir í boði.

Þrjú síðustu lögin eru eingöngu leikin en þau eru ætluð til notkunar með nuddinu af nuddheftinu *Vinanudd fyrir leikskólabörn* sem er hluti af *Vínáttu* – verkefninu.

*Eftir Anders Bøgelund, tónskáld og tónlistar-kennara.*

## GOTT ER AÐ EIGA VIN - LEIKUR

### Form:

[forspil|A|A|B|A<sup>a</sup>|sóló|forspil|A|A|B|A<sup>a</sup>]

### Undirbúningur:

Látið börnin mynda hring.

### Leikur:

**Forspil:** Allir standa í hring og haldast í hendur. Handleggirnir sveiflast fram og aftur við „EÓ“.

**A:** „Þegar endur á vatni...“ Gangið / dansið til hliðar í aðra áttina í hringnum.

**A:** „Þegar grísinn leikur...“ Gangið / dansið til hliðar í hina áttina.

**B:** „Grísinn rýtir...“ Standið kyrr og sveiflið handleggjunum inn að miðju og til baka aftur.

**A<sup>a</sup>:** „Þegar endur á vatni ...“ Gangið / dansið til hliðar í hringnum.

**Sóló:** Hringurinn leysist upp og allir ganga um, bjóða „góðan dag“ og heilsast með handabandi.

**A, A, B og A<sup>a</sup>:** Endurtekið eins og lýst er hér að ofan.

### Annar möguleiki:

Þessi söngur er titillag söng- og leikjaheftisins. Upplagt er að nota hann til þess að *syngja saman*.

Það má líka notfæra sér tónlistina sem innblástur fyrir sinn eigin afró-dans.

# GOTT ER AÐ EIGA VIN

© Anders Bøgelund

The musical score is written in 4/4 time with a key signature of one flat (Bb). It consists of several systems of music, each with a vocal line and a guitar accompaniment line. The lyrics are in Icelandic. Chords are indicated above the notes. There are two first endings (1.F and 2.F) and two second endings (A and B). The lyrics are as follows:

Þeg-ar end-ur á vatn - i leik - a og fugl-ar fljúg - a í hóp. Við  
grís- inn\_ leikur við kún - a og kýr-in leik- ur við hest  
sjá um þá\_ við sjá - um þá þau er-u vin - ir og gott er að eig\_ a\_

1.F 2.F B

vin. Þeg - ar vin. Bm7b5  
Grís - inn rýt - ir garg - ar önd - in kýr - in seg - ir "mu"  
All - ir tal - a mál - ið sitt en er - u vin - ir þrátt fyr-ir það. Þeg - ar  
end-ur á vatn - i leik - a og fugl - ar fljúg - a í hóp. Við  
sjá um þá\_ við sjá - um þá\_ þau er-u vin - ir og gott er að eig\_ a\_ vin. Við  
sjá-um þá\_ og ég seg - i það\_ já gott er að eig\_ a\_ vin.

Þegar Íris leikur við Lárus  
og Lárus leikur við Má.  
Við sjáum þá við sjáum þá  
þau eru vinir  
og gott er að eiga vin.

Þegar Stebbi dansar við Söru  
og Sara dansar við Jón.  
Við sjáum þá, við sjáum þá  
þau eru vinir  
og gott er að eiga vin.

Gott er að treysta góðum vini  
gaman er vini hjá.  
Gott er að tala við góðan vin  
gott er að leika og dansa við vin

Þegar vinir vinna saman  
og allir gæta sín.  
Við sjáum þá, við sjáum þá  
þau eru vinir  
og gott er að eiga vin  
Við sjáum þá og ég segi það  
já, gott er að eiga vin.

# BANGSI MINN - LEIKUR

## Form:

[A|A|B|A|A|B|A|A]

## Efni:

Hristur (helst eggлага)

Blær

## Undirbúningur:

Barnahópurinn sest í hring og heldur hver á sinni hristu.

## Leikur:

Syngið með laginu og hristið í takt við það / sólóið - 16 taktar.

Hristan er staðgengill fyrir Blæ. Eitt barnanna ákveður hvar það á að setja hristuna á sig.

Það má t.d. hafa hana á höfðinu, undir peysunni eða uppi í buxnaskálminni.

**A:** „Bangsi minn ...“ Börnin slá út handleggjunum með spurnarsvip á meðan erindið er sungið.

**A:** „Bangsi minn...“ Þau svipast um eftir Blæ og mynda skyggni með hendinni. Að lokum birtist hristan á ný og allir slá taktinn í viðlaginu (B).

**B:** „Sólókaflí eingöngu leikinn“ Allir slá taktinn með sólókaflanum. Að lokum er nýr staður fundinn til þess að fela hristuna.

**A, A og B:** Endurtekið eins og lýst er hér að ofan.

**A, A:** Allir slá taktinn í erindunum með hristunum.

## Annar möguleiki:

Börnin sitja í hring með augun lokuð og með hendur fyrir aftan bak og lófar snúa upp. Eitt barnanna gengur með Blæ utan við hringinn. Barnið lætur svo Blæ í hendurnar á einhverjum þeirra sem sitja. Allir sitja áfram með hendur á baki. Allir syngja með á meðan einhver er valinn til að giska á hver situr með Blæ að baki sér.

Sé um að ræða eldri börn geta þau látið Blæ ganga frá einum til annars með hendur fyrir aftan bak á meðan sungið er. Leikskólakennarinn eða eitthvert barnanna stendur á meðan og snýr baki í hópinn og þegar sá kallar „STOPP!“ á hann / hún að giska á hver heldur á Blæ.



# BANGSI MINN

© Anders Bøgelund

**A**

D A A D

Bangs-i minn bangs-i minn hvar er nú - a bangs-i minn?

D A A 1.D D

Bangs-i minn bangs-i minn bangs - i komd-u vin-ur- inn. vin-ur- inn. La

**B**

G D

la la la la\_ .....

A A<sup>7</sup> D D<sup>7</sup>

La

**B**

G D hm

la la la la\_ .....

E A

# BOLTALEIKUR - LEIKUR

**Form:**

[forspil|A|A|A|A|sóló|A|eftirspil]

**Efni:**

Bolti

**Undirbúningur:**

Börnin sitja tvö og tvö andspænis hvert öðru með þrjá metra á milli sín með fætur í sundur. Hver tvö börn hafa sinn bolta.

**Leikur:**

**Forspil, A, A:** Börnin velta boltanum á milli sín eins og kemur fram í erindinu.

**A, A:** Börnin rísa öll á fætur og fara að kasta boltanum á milli sín.

**Sóló, A, eftirspil:** Börnin leggja boltana frá sér og dansa við féлага sinn.

# BOLTALEIKUR

© Anders Bøgelund

**A**

Ef þú velt - ir velt - ir bolt - an - um til mín skal ég  
velt - a velt - a bolt - an - um til þín  
Bolt - inn get - ur hopp - að bolt - inn get - ur skopp - að ef þú  
bar - a velt - ir bolt - an - um til mín

Ef þú kastar  
kastar boltanum til mín  
skal ég kasta  
kasta boltanum til þín  
Hann skoppar stundum lengi  
og snýst í marga hringi  
ef þú kastar  
kastar boltanum til mín.

Ef þú dansar  
ef þú dansa vilt við mig  
skal ég dansa  
skal ég dansa við þig.  
Við getum dansað alla daga  
hristum rass og maga  
ef þú dansar  
ef þú dansa vilt við mig.

# MARFLÓIN MILLA - LEIKUR

**Form:**

[A|B|A|B|A|B|sóló|A|B]

**Efni:**

Steinar, kastaníuhnetur, legókubbar eða pastaskrúfur (annar möguleiki).

**Undirbúningur:**

Æfið taktinn sem þið klappið, fyrst á læri og svo saman lófunum.

**Leikur:**

**A, B x 3:** „*Marflóin Milla...*“ Allir standa í hring og klappa, fyrst sér á læri og svo saman lófunum.

Takturinn er endurtekinn á meðan sungið er um Millu.

Börnin skipta um stað í hringnum á meðan millispilið er leikið þannig að í næsta erindi standa þau á nýjum stað við hliðina á öðrum.

**Sóló:** Allir leggjast á hnén og taka magnað loftgítarsóló.

**A og B:** Endurtakið sönginn með takti.

**Annar möguleiki:**

Skiptileikur (eftir hugmynd frá Lotte Kærså): Börnin sitja á hnjúnum þétt saman í hring, öxl við öxl. Allir halda á kastaníuhnetu eða einhverju sambærilegu í hvorri hendi (pastaskrúfum / legókubbum / steini). Börnin leggja kastaníuhnetur sínar fyrir framan þann sem er hægra megin í stað þess að klappa taktinn. Svo rétta þau úr sér og taka kastaníuheturnar tvær sem lagðar voru fyrir framan þau. Skiptileikurinn gengur í sama takti og klappaður er.

Það má senda Blæ í ferðalag allan hringinn koll af kalli í stað þess að nota kastaníuhnetur.

# MARFLÓIN MILLA

© Anders Bøgelund

**A**



Em A

Mar - fló - in Mill - a var út - i að trill - a þeg - ar 'ún



Em D

sett - ist á hök - un' á Vill - a Hann eng - a



Em A Em D

stund gaf sér\_ og strauk 'an'af sér svo húnflaug í burt - u hún Mill - a Ég seg-i

**B**



Em A Em D

da dú og dúdd-e - lí dú\_ Da dú og ditt-a ég seg-i



Em A Em D

da dú og dúdd-e - lí dú\_ Hey! Nú skul-um við skipt-a

# TRÖLLAFJÖR - LEIKUR

**Form:**

[A|A|B|A|B|B|A|B]

**Efni:**

Tröllahalar (bönd)

Pappírskúlur

Fata (ruslafata)

**Undirbúningur:**

Bindið band um magann á öllum börnunum og annar endi þess er látinn hanga niður eins og hali að aftanverðu. Það er líka hægt að búa til hala úr teygjum.

Áður en leikurinn hefst býr hvert barn til kúlu úr pappírslaði og kastar henni á gólfið.

**Leikur:**

Tröllin geta stundum verið stríðin og frökk! Nú eiga allir að verða eins og alvöru stríðnispúkar sem fara í tröllaveislu hjá nornunum í Nornaskógi. Allir eru með lítinn tröllahala sem hægt er að halda í á meðan dansað er.

Öll börnin beygja sig saman og leggjast til svefns á gólfinu á meðan þau hrjóta háværum tröllahrotum.

**A:** „*Er klukkan sló tólf...*“ Öll tröllin vakna. Þau líta í kringum sig og standa á fætur. Þau skoða sig vandlega um í skóginum og eru bæði forvitin og prakkaraleg að sjá.

**A:** „*Fyrst eitt, svo tvö...*“ Allir tína pappírskúlurnar sínar upp og ganga í átt að fötunni.

**B:** „*Nornaslef og...*“ Pappírskúlunum er fleygt í fötuna og allir líkja eftir stórri ausu sem hrært er með í pottinum.

**A:** „*Er klukkan...*“ Börnin mynda hring og halda fast í tröllahalann á næsta barni fyrir framan sig.

**B x 2:** „*La la la...*“ Öll tröllin dansa hringdans og syngja með í tröllaviðlaginu.

**A:** „*Er klukkan...*“ Hringurinn leysist upp og allir halda í röð „heim á leið“ til þess að leggjast til svefns.

**B:** „*La la la...*“ Allir syngja syfjaðir með í tröllaviðlaginu og leggjast til svefns.

# TRÖLLAFJÖR

Anders Bøgelund

**A** Cm Fm Cm

Er klukk-an sló tólf kom tröll - ið í ljós fyrst kom eitt og svo tvö og svo  
tók - u upp stein kvist - i og grein snigl - a og pödd - ur úr

G Cm Fm Cm C7

fleir - i Þau kom-u fram út úr fjós - um og hlöð - um birt - ust svo öll í  
skóg - i Sett - u í pott - inn\_ norn - un - um hjá því tröll vor - u gestir og

Fm Cm G7 1. Cm 2. Cm

bun - um og röð - um tröll - in á leið í fjör. (2.vers) Þau fest.  
mat vild - u fá\_

**B** B<sup>b</sup> E<sup>b</sup> B<sup>b</sup> E<sup>b</sup>

Norn - a - slef og snigl - a - slím Hor úr hal - a - kört - um  
La la la la al la la La la la la la la

Cm C7 Fm Cm G Cm

Úld - ið vatn og gam - alt lím bland að með tröll - a - vört - um. (3.&4.vers) Er  
La la la la la la La la la la la la.

Er klukkan sló tólf  
kom tröllið í ljós  
eitt og svo tvö og svo fleiri  
þau stigu dans sem stjórnaði nornin  
héldu sér fast í hala og hornin  
og svo sungu tröllin sitt lag.

Lalala...

Er klukkan sló tólf  
kom tröllið í ljós  
fyrst kom eitt og svo tvö og svo fleiri  
þau stigu dans sem stjórnaði nornin  
héldu sér fast í hala og hornin  
og svo fóru tröllin að sofa.

Lalala...

# ÉG SEGI STOPP - LEIKUR

## Form:

[A|B|A|B|sóló|A|B]

## Undirbúningur:

Talið við börnin um það „að láta vita“. Segið að það sé mikilvægt að vera hugrakkur / hugrökk og þora að vera sá sem segir „stopp“. Góður félagi biður aðra um að hætta að stríða.

Í dansinum við þennan söng eiga börnin að beita stöðvunarmerkinu en það er gert með því að rétta fram handlegginn þannig að lófinn snýr út.

## Leikur:

**A:** „*Ef þú stríðir öðrum...*“ Allir dansa eftir tónlistinni eins og þeim hentar. Í hvert sinn sem sungið er orðið „stopp“, stansa allir og sýna stöðvunarmerkið. Þegar það verður hlé á tónlistinni standa allir grafkyrrir í stöðu sinni.

**B:** „*Ég segi stopp...*“ Allir standa kyrrir og syngja með viðlaginu um leið og þeir sýna stöðvunarmerkið.

**A og B:** Endurtekið eins og lýst er hér að ofan.

**Sóló:** Allir hlaupa í hring í einni langri röð. Allir elta þann fremsta í röðinni og gera sömu hreyfingar og hann eða hún (svipað og í hermuleiknum *Þrautakóngur*).

**A og B:** Endurtekið eins og lýst er hér að ofan.

## Annar möguleiki:

Það má líka nota tónlistina í venjulegan stopp-dans. Allir dansa og þegar slökkt er á tónlistinni standa allir grafkyrrir.

Börnin geta einnig farið í stólaleik þar sem sest er í stól um leið og tónlistin stöðvast. Það er svo hægt að fara í öðruvísi stólaleik með því að hafa stólana einum færri en börnin og þegar tónlistin stöðvast, hjálpast börnin að við að finna sæti handa öllum með því að deila stól eða sitja með einhvern í fanginu.



# ÉG SEGI STOPP

© Anders Bøgelund

**A** E F#m/H E E H 1. Asus<sup>4</sup> A

Ef þú stríð-ir öðr-um ætl - a ég að segj-a\_\_stopp  
 Ef þú hrekk-ir aðr - a ætl - a ég að segj-a\_\_stopp

2. Asus<sup>4</sup> A E H

Þú stríð-ir öll-um hin-um hót\_\_ar mín-um vin-um þú æp-ir og þú lem-ur\_\_ fólk  
 Þú herm-ir eft-ir öll-um hlýð - ir eng-um köll-um þú æp-ir og þú lem-ur\_\_ fólk

E A E F#m H

— Þú elt - ir og þú stríð-ir svo öðr\_\_um ill - a líð - i hætt-u\_\_  
 — Þú hrekkj-a vilt og pín - a og seg - ist ver'að grín-a hætt-u\_\_

**B** E H Asus<sup>4</sup> A E H

Ég seg - i stopp ég seg - i stopp

Asus<sup>4</sup> A E H Asus<sup>4</sup> A E

ég seg - i stopp ég seg - i stopp

## SESTU HJÁ MÉR - LEIKUR

### Form:

[forspil|A|A|A|eftirspil]

### Efni:

Silkiklútar

### Undirbúningur:

Börnunum er skipt í tvo hópa og allir fá hálsklút eða trefil í hendur. Æfið spegildans saman svo börnin geri sér grein fyrir því hvað spegildans er.

### Leikur:

Klútaballett/spegildans.

Öll börnin halda á sínum klúti. Annar helmingur barnahópsins tekur að sér áhorfendahlutverkið í fyrstu umferð. Hinn helmingurinn er á gólfinu.

**Forspil:** Börnin á gólfinu sitja í skráðarastellingu. Þegar tónlistin byrjar, rísa þau upp með rólegum hreyfingum eins og blóm sem vaxa. Þau sveifla klútunum sínum mjúklega í kringum sig.

**A:** „Komdu og sestu...“ Börnin hlaupa um gólfið með klúta sína, teikna með þeim út í loftið og dansa ballett fyrir áhorfendurna. Þegar erindinu lýkur hlaupa börnin að einhverjum áhorfandanum og skipta um hlutverk við hann eða hana.

**A:** „Komdu og sestu...“ Nú dansar hinn barnahópurinn klútaballett fyrir sína áhorfendur. Þegar erindinu lýkur býður hvert barnanna fyrir sig einhverjum úr hópi áhorfenda upp í sameiginlegan ballett.

**A:** „Komdu , ég vil...“ Börnin standa tvö og tvö saman andspænis hvort öðru og dansa spegildans með klútunum sínum með mjúkum og rólegum hreyfingum.

**Eftirspil:** Börnin láta sig síga hægt og rólega niður og setjast með krosslagða fætur og ljúka dansinum með því að leggja klútana yfir höfuðið.

### Annar möguleiki:

Það er líka hægt að nota allan sönginn til þess að dansa spegildans.

Þetta er rólegur söngur sem líka er hægt að nota til þess að hugga einhvern eða slaka á.


# SESTU HJÁ MÉR

© Anders Bøgelund

Hljómandi tóntegund C#, capo á 4. bandi


A

A<sup>Δ</sup> Em/A Bm/A Dm<sup>6</sup>/A A<sup>Δ</sup> Em/A Bm/A Dm<sup>6</sup>/A



Komd-u\_\_ og sest - u hjá mér\_ þá skal ég hugg-a\_\_ þig\_\_

D<sup>6</sup> F<sup>0</sup> A F# F#/E Bm Bm/A Esus<sup>4</sup> E



Komd-u\_\_ og segð-u\_\_mér frá þér\_ þú get - ur tal-að\_\_við mig m-m - m.

Komdu og sestu hjá mér  
þá skal ég hugga þig  
Komdu og segðu mér frá þér  
þú getur talað við mig  
Mmm

Komdu ég vil þig knúsa  
og kæta þig enn um sinn  
hlustað' á vindinn blása  
nú brosirðu vinur minn  
Mmm

## VIÐ ERUM VINIR - LEIKUR

### Form:

[A|B|A|B|B|B|B]

### Efni:

Fallhlíf / lak

Blöðrur

Bolti (annar kostur)

Blær (annar kostur)

### Undirbúningur:

Blásið upp helmingi færri blöðrur en börnin eru sem taka þátt í leiknum eða notið bolta.

### Leikur:

Fallhlífin er breidd út og öll börnin koma sér fyrir með nokkuð jöfnu millibili umhverfis hana. Þau sitja á hækjum sér á gólfinu og halda í jaðarinn með báðum höndum. Leggið blöðrunar/ boltana inn í miðju fallhlífarinnar.

**A, B, A:** Öll börnin hreyfa nú fallhlífardúkinn mjúklega upp og niður og reyna að koma blöðrunum til þess að fljúga eða boltunum til að skoppa.

**B x 4:** Fallhlífin er fjarlægð og allir rísa á fætur. Blöðrunum er nú haldið svífandi þannig að börnin blása þeim áfram.

Mikilvægt er að enginn snerti eða taki í blöðrunar. Þær eiga að svífa um allan tímann. Það eru ekki blöðrur handa öllum samtímis svo það krefst þolinmæði að bíða þess að blaðra komi svífandi sem hægt er að blása áfram.

### Annar möguleiki:

Það er líka hægt að fara í fallhlífarleikinn með bolta sem börnin velta á milli sín á fallhlífinni. Ef boltinn lendir hjá einu barnanna má það taka hann upp og fleygja inn að miðju fallhlífarinnar á ný.

Það má einnig láta Blæ fljúga á fallhlífinni í stað bolta.

Það er t.d. hægt að ljúka leiknum með því að útbúa helli undir fallhlífinni. Sum barnanna halda í fallhlífina á meðan hin skriða inn í hellinn. Þeir sem halda fallhlífinni mega líka kíkja inn í hellinn til sjá hvað er að gerast og vera með í spjallinu. Hellirinn er upplagt tækifæri til þess að tala við börnin í rólegheitum. Ef Blær er með í leiknum er líka hægt að syngja „Sestu hjá mér“ og halda utan um bangsann.

# VIÐ ERUM VINIR

© Anders Bøgelund

**A**

C G Am F D/F# G

All-ir er - u börn í ót - al ár Okk - ar heim - ur verð - ur aldr - ei smár.

F G C Am Dm F/G G

**B** All-ir eig - a draum - a ósk - ir von - ir þrár við segj - um þeim sem vilj - a hlust - a á

F G Am Dm F/G G

Úúú \_\_\_\_\_ við er - um vin - ir \_\_\_\_\_ Úúú \_\_\_\_\_ komd - u með mér

F G Am Dm F/G G

Úúú \_\_\_\_\_ við er - um vin - ir Við vilj - um eig - a draum með þér.

Við erum það á plánetunni jörð  
pabbi og mamma standa alltaf vörð.  
Allir eiga drauma  
óskir, vonir, þrár.  
Við segjum þeim sem vilja hlusta á.

Úúú, við erum vinir  
úúú, komdu með mér  
úúú, við erum vinir  
við viljum eiga draum með þér.

## TÓNLIST FYRIR NUDDIÐ

Þrjú lög eru samin sérstaklega til þess að nota með nuddáætluninni í heftinu *Vinanudd fyrir leikskólabörn*

- 9. Morgunn við strönd
- 10. Stjörnuþjart kvöld
- 11. Forspil

Það má nota tónlistina til þess að slaka á við en hún er líka fin leið til þess að enda tónlistartíma.

Gott er að nota sápuvísur við lok tíma. Spilið tónverkið „Forspil“ og látið börnin liggja á bakinu á gólfinu. Börnin liggja hvert fyrir sig. Þau liggja þar og hlusta með augun lokuð á tónlistina á meðan leikskólakennarinn gengur hljóðlega um og blæs sápuvísum yfir barnahópinn. Ekki er ætlast til þess að börnin reyni að grípa sápuvísurnar, þau eiga bara að liggja kyrr og finna hvernig þær koma svífandi varlega niður á þau. Börnin geta líka legið með augun opin og notið þess að horfa á litadýrðina í sápuvísunum.

### Uppskrift að sápuvísvökva

- \* 1 bolli súlfi
- \* 3 bollar af vatni

\* 1/8 bolli glýserín (fæst í stórmörkuðum, lyfjabúðum o.þ.h.) Það er ekki nauðsynlegt að hafa glýserín til þess að láta sápuvísvökva virka en með því endast sápuvísurnar miklu lengur.

**Höfundur tónlistar og texta:** Anders Bøgelund  
**Söngur:** Ragnheiður Gröndal og Stefán Örn Gunnlaugsson

**Tónlistarflutningur:**

**Anders Bøgelund;** klassískur gítar, rafmagnsgítar, smágítar, hljómborð, mbiri, klapp.

**Jesper Falkenstein;** trommur, bassi, slagverk, klapp.

**Jan Irhøj;** rafmagnsgítar, 12-str.gítar, banjó, ukulele, dobro gítar, klapp.

**Bodil Heister;** harmonikka

Tónlistin var tekin upp í Irhøj Studio sumarið 2009

Um hljóðblöndun sáu Jan Irhøj & Anders Bøgelund

Tónjöfnun; Jan Irhøj

Tónlistin er framleidd af Anders Bøgelund

Þakkir til Humlebien stofnunarinnar í

Gentofte Kommune.

[www.rumlerim.dk](http://www.rumlerim.dk)

Íslenskur söngur var tekinn upp og hljóðblandaður af Stefáni Erni Gunnlaugssyni í Aldingarðinum í Hafnarfirði

**Útgefandi á Íslandi:**

Barnaheill – Save the Children á Íslandi

**Teikningar:**

Kim Dalsgaard

**Þýðing:**

Matthías Kristiansen

**Þýðing söngtexta:**

Gísli Ásgeirsson

**Grafísk hönnun:**

Ísafold

1. útgáfa – febrúar 2016

**Gott er að eiga vin**



**Vinátta**  
Frí for Mobberí

Barnaheill – Save the Children á Íslandi standa að *Vinátta* – verkefni, sem er forvarnarverkefni fyrir börn í leikskólum.