

Jóna Valborg Árnadóttir  
Elsa Nielsen

# HEITJUÞÓKIN

Fyrir þá sem  
fara eigin leiðir!



Kennsluleiðbeiningar  
Jóna Valborg Árnadóttir 2016



## TIL KENNARA

*Hetjubókin* er fjörða og síðasta sagan um Sólu sem mörg börn þekkja úr *Vinabókinni* (2015), *Knúsbókinni* (2014) og *Brosbókinni* (2013). Sögunum er ætlað að efla skilning barna á eigin tilfinningum og annarra og hjálpa þeim að færa þær í orð. Jóna Valborg Árnadóttir er höfundur hugmynda og texta og hefur hún skrifað kennsluefni með bókunum þar sem þær falla vel að einum grunnþætti menntunar sem skilgreindur er í aðalnámskrá grunnskólanna, heilbrigði og velferð. Jóna Valborg er með M.Paed gráðu í íslensku og kennslufræði og MS gráðu í mannauðsstjórnun frá Háskóla Íslands. Hún hefur haldgóða reynslu af því að semja námsefni og kenna nemendum á ýmsum aldri íslensku, lífsleikni og leiklist.

## HVERNIG NÝTIST HETJUBÓKIN Í KENNSLU?

Sjálfsmynd leikur stórt hlutverk í lífi okkar og hefur áhrif á líðan okkar, hegðun og samskipti við aðra. Hún endurspeglar sýn okkar á það hver við erum og byrjar að þróast strax á unga aldri (<http://www.6h.is/index.php?option=content&task=view&id=66&Itemid=89>). Það er því mikilvægt að börnum sé kennt að hugsa jákvætt um sig og að leita sér hjálpar ef þeim líður illa. Það er fullkomlega eðlilegt að verða einstaka sinnum óöruggur og efast um sjálfsmynd sína eins og kemur fyrir Sólu í *Hetjubókinni*. Með góðri aðstoð tekst Sólu hins vegar að styrkja sjálfstraustið á nýjan leik og bægja burt neikvæðum hugsunum um sjálfa sig. Hún kemur auga á styrkleika sína og það verður henni sem vindur í seglin. Hún tekst á við krefjandi verkefni og árangurinn lætur ekki á sér standa. *Hetjubókin* endar á spurningu sem krefst þess að lesendur svari því hvaða styrkleika þeir hafi og gefur möguleika á samtali um sjálfsmyndina og mikilvægi jákvæðrar sjálfsmyndar. Hún býður jafnframt upp á umræðu um það að við erum ekki öll eins og það beri að virða. Allir eru mikilvægir og ólíkir einstaklingar með mismunandi styrkleika skapa sterka heild.

*Hetjubókin* er eins og bækurnar á undan vel til þess fallin að fá nemendur til að tjá sig, setja sig í spor annarra og stuðla að samkennd og samvinnu. Myndskreytingar Elsu Nielsen gegna síðan veigamiklu hlutverki við að efla ímyndunarafli og skerpa athyglisgáfu, því þær vísa oftast ekki út fyrir sjálfan textann og geta skapað önnur hugrenningartengsl. Þess vegna þarf að staldra við myndirnar þegar ástæða þykir til og ef börnin kalla eftir því. Þetta snýst um upplifunina og krefst þess að við spjöllum saman um það sem myndir og texti kalla á, að við hægjum á okkur í önnum dagsins og eigum góða samverustund, lærum kannski eitthvað nýtt í leiðinni, bæði fullorðnir og börn.

## UM KENNSLUEFNIÐ

Til að gefa hugmyndir að því hvernig nálgast megi efnið eru hér settar fram spurningar og verkefni fyrir kennara til að styðjast við í kennslu samhliða lestri bókarinnar. Kennsluefnið er hugsað sem hugmyndabanki sem hægt er að velja úr og byggja upp á fjölbreyttan hátt, allt eftir því hvað hentar hverjum kennara og hópum. Það er nógu viðamikilið svo hægt sé að nota það í þeimavinnu en það er líka hnitmiðað og má nota í eitt til þrjú skipti. Efninu er ætlað að hvetja til samræðna og því mikilvægt að nægur tími gefist til þess og að hlustað sé á börnin. Gengið er út frá því að allir taki þátt og miðast kennsluáferðirnar við það. Notast er við umræðu- og spurnaraðferðir, hópvinnumarkað, ritun og leikræna tjáningu. Með leikrænni tjáningu öðlast nemendur þjálfun í því að vinna saman, því hún gerir þær kröfur til þeirra að þeir hlusti og bregðist við orðum annarra og athöfnum.



## HUGMYNDABANKINN

Miðað er við að kennari byrji á að lesa Hetjubókina fyrir nemendur eða þeir skiptist á að lesa upp úr bókinni fyrir bekkinn. Gott getur verið að gefa nemendum tækifæri til að undirbúa sig, til dæmis með því að lesa bókina heima eða í tíma, þá hver fyrir sig. Síðan verði farið í umræður og verkefnavinnu. Þær spurningar sem hér hafa verið settar upp til umræðu má nota á ýmsa vegu. Kennari getur varpað völdum spurningum fram og skrifað svör nemenda upp á töflu, hann getur líka setið í hring með nemendum og rætt efnið eftir þörfum þeirra og haft spurningarnar sér til stuðnings. Þá má bjóða nemendum að svara spurningunum á blaði og/eða myndskreyta. Um einstaklings- og/eða hópvinnuverkefni getur verið að ræða, þar sem nemendum er gefinn kostur á að ræða sín á milli í litlum hópum. Fleiri verkefni eru tilgreind á eftir spurningunum.

## TIL UMRÆÐU - HUGMYNDIR AÐ SPURNINGUM SAMFARA LESTRI

- Hvað heitir skólinn hennar Sólu?
- Hvernig líður Sólu í skólanum? Af hverju líður henni þannig? Hvað gerist sem veldur því að hún verður óörugg? Hvernig má sjá líðan Sólu í myndskreytingum?
- Hvernig líður Sólu hjá augnlækninum? Af hverju líður henni þannig?
- Augnlæknirinn er kona. Af hverju segir í texta „hann“ þegar talað er um orð og athafnir augnlæknisins?
- Hvernig finnst Sólu hún vera með nýju gleraugun? Af hverju ætli hún hlakki til að sýna vinum sínum í skólanum nýju gleraugun?
- Hvernig bregðast vinir Sólu í skólanum við þegar þeir sjá hana með gleraugun? Hvað bendir til þess? Hvernig bregst Sóla við viðbrögðum krakkanna? Af hverju ætli hún bregðist þannig við?
- Hvernig líður Sólu þegar hún kemur heim? Af hverju ætli henni líði þannig? Hvað segir hún að krakkarnir hafi gert? Gerðu þeir það? Af hverju heldur Sóla að krakkarnir hafi ekki þekkt hana? Ætli þau hafi þekkt hana? Þekktir þú Sólu með nýju gleraugun? Af hverju ætli Sóla túlki viðbrögð krakkanna með þessum hætti?
- Hvernig tekst Sólu að jafna sig? Hvað segir mamma sem hjálpar Sólu að sjá sig í réttu ljósi?
- Af hverju segir mamma að gleraugun hennar Sólu séu töfragleraugu? Eru þau það? Hvað bendir til þess?
- Af hverju tekst Sóla á loft? Hvað segir hún stuttu áður en vindhviðan feykir henni á loft? Er mikilvægt að hugsa jákvætt um sig? Útskýrðu.
- Hvernig líður Sólu með nýju vinum sínum í geimnum? Af hverju líður henni þannig? Hvað hefur breyst?
- Hvað uppgötvar Sóla með nýju vinum sínum? Hvað lærir hún um sjálfa sig?
- Hvað gerir Sóla þegar vinir hennar í skólanum þurfa á henni að halda? Af hverju



ætli hún geri það? Hvernig tekst henni að leysa verkefnið?

- Hvernig ætli Sólu líði í lok bókar? Hvað veldur því að henni líður þannig?
- Hvað er að vera hetja? Af hverju ætli bókin heiti *Hetjubókinni*? Eru hetjur í bókinni? Hver þá helst? Hvað bendir til þess? Skoðaðu undirtitil bókarinnar í því samhengi.
- Hvaða aðrar hetjur þekkir þú úr bókum, myndum eða eigin lífi? Hvað er líkt/ólíkt með þeim og hetjunni í *Hetjubókinni*?
- Sérðu einhver ævintýraminni í *Hetjubókinni*? Hver þá helst?
- Hvaða hlutverki gegnir nornin í *Hetjubókinni*? En í fyrri bókunum um Sólu? Er einhver ástæða til að óttast nornina?
- Hvernig myndir þú lýsa Sólu? Hvað gerir hana að þeirri stelpu sem hún er? Hvaða styrkleika hefur Sóla?
- Hvaða tilfinningar upplifir Sóla í *Hetjubókinni*? Hvaða tilfinningar þekkir þú?
- Á titilsíðu stendur: „Lífið væri litlaust ef allir væru eins.“ Hvað er átt við með því?
- Getur þú lært eitthvað af *Hetjubókinni*? Hvað þá helst?

## RITUN, TJÁNING OG MYNDLÝSINGAR

- Hvað heitir skólinn þinn? Hvernig líður þér í skólanum? Hver er uppáhaldsgreinin þín og af hverju? Hvað finnst þér erfiðast? Hvað gerir þú ef þér finnst eitthvað erfitt? Hvað getur þú gert til að styrkja þig í því sem þér þykir erfitt?
- Hvernig líður okkur þegar einhver gerir grín að okkur? Hvaða líkamlegu einkennum finnum við fyrir þegar okkur líður illa? Hvernig getum við brugðist við ef okkur líður illa?
- Af hverju er mikilvægt að hafa einhvern til að tala við þegar okkur líður illa? Til hvers getur þú leitað ef þér líður illa?
- Hér ræðir kennari um sjálfsmynd og spyr svo spurninga henni tengdri, t.d.:  
Er Sóla með sterka sjálfsmynd? Hvað veldur því að að Sóla verður óörugg með sig?  
Hvernig hefur óöryggi Sólu áhrif á hegðun hennar?  
Hefur þú einhvern tímann orðið óörugg/-ur? Hvað varð til þess og hvað gerðir þú þá?
- Hvaða áhrif hefur umhverfið á sjálfsmynd okkar? Hversu miklu ráðum við sjálf um það með hvaða augum við lítum okkur?
- Hvaða áhrif hefur sterk sjálfsmynd á líðan okkar? Hvernig getum við haft jákvæð áhrif á sjálfsmynd okkar? Hvað varð til dæmis til þess að Sóla varð öruggari með sig og hvernig breyttist þá hegðun hennar?
- Hvað getur þú gert til að líða vel með sjálfa/-n þig? Hefur jákvæð hugsun, hvernig við hugsum um okkur, áhrif á sjálfsmyndina og það hvernig okkur líður?
- Hverjir eru þínir styrkleikar? Skrifaðu niður allt það jákvæða sem þér dettur



Í hug um þig. Lestu það svo upphátt heima fyrir foreldra og/eða systkini. Hvernig leið þér eftir á? Hvernig getur þú hlúð að styrkleikum þínum? Þegar þú verður óörugg/-ur getur þú alltaf náð í þessi jákvæðu orð til að styrkja þig. Þú getur allt sem þú ætlar þér, alveg eins og Sóla.

- Teiknaðu sjálfs-MYND. Hver ert þú og hvaða styrkleika hefur þú? Nemendur hengja myndir upp á vegg og halda sýningu.
- Hvaða hetju þekkir þú? Teiknaðu mynd af hetjunni þinni og skrifaðu orð sem lýsa henni best. Hetjan getur verið ímynduð eða sönn, úr bók, mynd eða úr raunveruleikanum. Þú getur líka skapað þína eigin hetju.
- Skrifaðu hetjusögu um þig. Hvaða verkefni þarftu að leysa og hvernig ferðu að því? Notaðu styrkleikana þína.
- Settu þig í stellingar blaðamanns og taktu viðtal við Sólu. Hvað langar þig að vita um hana? Ímyndaðu þér að hún svari spurningum þínum og skrifaðu spurningar og svör niður á blað.

## LEIKRÆN TJÁNING

- Nemendur sitja saman í hring. Einn í hópnum er beðinn um að byrja. Hann segir eina málsgrein, næsti tekur við og segir það sama og svo koll af kolli, allir segja það sama. Kennari spyr: Hvernig væri það ef allir væru eins? Þetta verkefni væri líka hægt að vinna á gólfi þar sem nemendur ganga um, einn byrjar og gerir ákveðna hreyfingu, hinir gera nákvæmlega eins, svo er gengið um aftur og næsti gerir aðra hreyfingu og hinir apa eftir. Kennari spyr: Hvernig væri ef allir væru eins?
- Sóla er í geimnum að leika við nýju vini sína þar. Skólafélagarnir eru í skólanum, nýbúnir að horfa á eftir Sólu hlaupa út grátandi með gleraugun. Allt í einu kemur vindhviða sem feykir öllum út í geim. Veljið í hlutverk og setjið á „svið“. Hvað segja skólafélagarnir við Sólu þegar þeir hitta hana í geimnum og hvernig bregst Sóla við þegar hún hittir alla aftur?
- Hannið ykkar eigin gleraugu og notið til þess föndurefni í skólanum. Setjið gleraugun á nefið og gangið með þau í tímanum. Eru þetta kannski töfragleraugu? Spinnið á staðnum.
- Setjið upp StyrkLEIKANA. Nemendur skrifa styrkleika sína á blað og velja síðan einn til tvo til að vinna með og útfæra í samvinnu við kennara. Síðan er haldin sýning þar sem allir sýna sína styrkleika; jafnvel gæti allur skólinn tekið þátt og kennarar einnig. Allir fá að blómstra á sínum eigin forsendum.