

A large tree with a brown trunk and green leaves, surrounded by 24 circular icons depicting various human activities and emotions, arranged in a circle around the tree. The icons are color-coded: blue (top left), red (top right), purple (right), orange (bottom right), and green (bottom left). The icons show people in various states of being: thinking, talking, playing, learning, working, and interacting with each other.

- grunddeild og serundirvísing -

Spøl við teimum 24 styrkjunum

© Nám, Tórshavn 2024

Týtt og tillagað: Pálin Olsen

Upprunaheiti: Katalog over lege med VIA-styrkerne

© Laila Lyse, 2023

Rættlestur: Sigríð Jógvansdóttir Hansen

Ritstjórn: Gunvía Magnussen

Tekningar: www.freepik.com

Nám, Tórshavn 2025

Fyrivarni verður tikið fyri øllum rættindum. Útgávan má ikki eftirgerast, leggjast í nakra goymsluskipan ella flytast í nøkrum líki ella á nakran hátt, elektroniskt, mekanískt, sum ljóstak, upptøka ella á annan hátt, uttan at skrivligt loyvi frammanundan er fingið frá útgevara.

Innihaldsyvirlit

Tær 24 styrkirnar	4
Skapa tær	6
Send eitt andlit við postinum.....	7
Mordari.....	8
Hvør hevur knappin.....	10
Fiskimaður	11
Stoppdansur	12
Reytt, gult, grønt – STOPP	13
Símun sigur	14
Fruktsalat.....	15
Hvussu nógv er klokkan, harra Leyva	16
Bumban.....	17
Laða blikk	18
Buksutrøll	19
Smakka.....	20
Jørðin er eitrad	21
Send lógatak við postinum.....	22
Bakstrok.....	23
Ballónspæl	24
Kongins fylgjari.....	25
Teppiferðin	26
Blikka	27
Fløkimamma	28
Stafett.....	29
Góðan dag	30
Blindabukkur	31
Bro, bro, brille	32
Stóladansur	34
Ballóntennis.....	35
Kaffi er heitt.....	36
Barnatvíflís	37
Kimsspæl	38
Hvat er í kassanum	39
Být um pláss	40
Roksigonga	41
Tekna og git	42
Livandi vendispæl.....	43
Mamma, sleppi eg.....	44
Banka kjøt.....	45

Tær 24 styrkirnar

Í 2001 funnu 55 granskarar fram til 24 styrkir ella dygdir, sum vit øll hava – leysar av landamørkum, mentan, átrúnaði og máli. Hesi 24 lyndiseyðkenni ella eginleikar blivu seinni kend við heitinum VIA-styrkir (Values In Action).

Granskararnir, sum funnu tær 24 styrkirnar, funnu eisini fram til, at hvør okkara hevur 5 av hesum lyndiseyðkennum ella eginleikunum sum toppstyrkir. Hesar styrkirnar eru serligar, tí tá ið tær eru virknar í einum virkseminum, hendir hetta:



FØRLEIKAR FÁÁ FLOG



TÚ HELDUR Á



TÚ VERÐUR HUGBUNDIN



TÚ ERT TÚ



TÚ ERT MOTIVERAÐ/UR



TÚ DUGIR OFTA VÆL,
TÁ IÐ STYRKIRNAR ERU VIRKNAR



TÚ FÆRT ORKU



SANNLÍKINDINI, AT TÚ RØKKUR
Á MÁL, ERU STØRRI

Eru styrkirnar virknar, tá ið næmingurin er virkin, verður næmingurin motveraður og áhaldin. Tá ið vit eru tilvitað um toppstyrkirnar hjá næmingunum, er týðningarmikið, at vit, sum undirvísa, lata næmingarnar verða virknar í virkseminum, har styrkirnar sleppa frammat.

Styrkiarbeiðið er í trimum stigum: 1. Finn, 2. Skil og 3. Kjølfest. Í hesum tilfarinum læra næmingarnir nógvar styrkir at kenna við at spæla spøl, og ímeðan sleppa teirra egnu styrkir frammat.

Royndir í verki hava víst, at styrkiarbeiðið er sera gott í vanligu undirvísingini; men styrkimálið, sum myndar hesi 24 orðini, sampakkar eisini væl við at menna mennandi hugburð og sálarheilsu hjá næmingum, sum hava serligan tørv, umframt børnum og ungum í vandabólki.

Í hesum tilfarinum eru 38 barnaspøl. Summi spøl eru væl kend og eru í ymiskum útgávum. Í hesum tilfarinum er ein útgáva av hvørjum spæli. Lagið spølina til tykkara tørv og umstøður.

Kanska tit fáa hugskot at spæla onnur barnaspøl, har styrkirnar eru virknar.

Tær 24 styrkirnar

5



Er spurin



Vísðskygni



Forvitni



Skilvísí



Falsloysi



Dirvi



Ærligheit



Kreativitetur



Umsorgan



Fyrigeving



Góðvild



Sosíal t medvit



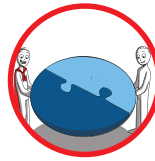
Leiðsla



Eldhugur



Áhaldni



Samstarv



Ansúr fyrí tí vakra



Egintamarhald



Lítillæti



Fyrilit



Spiritualitetur



Takksemi



Bjartskygni



Skemt



Skapa tær

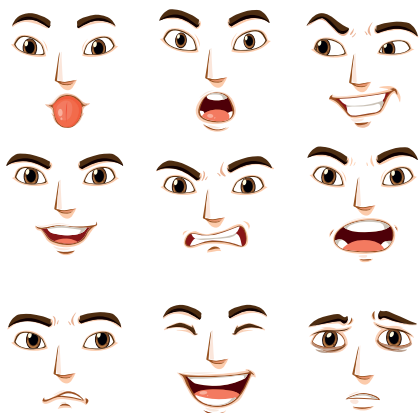
Virknar styrkir í spælinum

Dirvi, áhaldni, samstarv og kreativitetur.

Um spælið

Skapa tær er eitt stuttligt og kent spæl, sum er í nógvum úgávum. Í hesari útgávuni verða næmingarnir býttir í tveir bólkar. Hvør bólkur skal fáa sín bólkar at gita ein kendan persón, ein navnframan persón, eitt ítróttafólk ella eina veru í einum teknifilmi ella filmi.

Næmingarnir skiftast um at spæla ein lítlan leik, sum teir vísa bólkinum, sum skal royna at gita, hvønn persón ella veru, teir royna at vísa. Bólkurin, sum gitir flest persónar/verur, hevur vunnið.



Minst 4

7



Send eitt andlit við postinum

Virknar styrkir í spælinum

Sosíalt medvit.

Um spælið

Næmingarnir standa í ringi. Ein næmingur byrjar spælið. Hesin næmingurin snarar sær til vinstu, fær eygnasamband og vísir eina kenslu orðaleyst ímeðan (t.d. eldhug, gleði, skemt, vaml, gleðiloysi ella undran).

Næmingurin vinstu megin roynir síðan at gera sama andlitsbrá og sendir tað avstað til tann, sum stendur vinstu megin seg, og soleiðis heldur spælið fram allan vegin runt.

Tá ið kenslan hevur verið allan vegin runt og kemur aftur til næmingin, sum byrjaði spælið, spyr hesin, hvør kensla var send avstað. Svarini frá hinum næmingunum fara ivaleyst at vera ymisk.

Enda spælið við, at øll vísa eina blíða kenslu við andlitinum, sum tey sjálv velja, tá ið tú sigur 3, 2, 1 ... NÚ!



Mordari

Virknar styrkir í spælinum

Kreativitetur, sosialt medvit og samstarv.

Um spælið

Næmingarnir standa í ringi og blunda. Tann vaksni velur ein næming, sum skal fara úr ringinum og prika tann, sum skal vera mordari.

Tá ið tú rópar: “Mordarin er leysur”, skulu øll lata eyguni upp og ganga ímillum hvønn annan uttan at tosa saman. Nú skal mordarin myrða við at fáa eygnasamband og blunka til ofrið. Tann, sum er myrdur, bíðar í nøkur sekund og “doyr” síðan ógvusliga.

Tann, sum hevur illgruna um, hvør er mordari, rópar: “Eg ákæri”. Mordarin heldur fram at myrða, til ein afturat rópar: “Eg ákæri eisini”. Nú steðgar spælið, og tá ið tú sigur; “1,2,3”, peika báðir ákærarnir á mordaran í senn, uttan at hava tosað saman.

Peika næmingarnir á tann sama, og hesin er mordarin, doyr hann, og spælið er liðugt. Peika teir á sama persón, og hesin ikki er mordarin, doyggja báðir ákærarnir. Peika teir á tveir ymiskar persónar, doyggja báðir ákærarnir, eisini hóast annar av teimum, sum teir peikaðu á, var mordarin.



Hvør hevur knappin

Virknar styrkir í spælinum

Umsorgan og sosialt medvit.

Um spælið

Næmingarnir sita blundandi í ringi á gólvinum við lógvunum saman. Ein næmingur fær knappin, fer inn í ringin og hevur knappin ímillum lógvarnar. Hann trýstir hendurnar niður ímillum lógvarnar á einum í senn og letur knappin detta niður í hendurnar á einum næmingi so loyniliga, sum til ber. Hann heldur fram, til hann hevur trýst hendurnar niður ímillum hendurnar á øllum næmingunum.

Aftaná skulu næmingarnir – ein í senn - gita, hvør hevur knappin.

Áðrenn hvør einasti næmingur gitir, spyr allur bólkurin saman:

“Knappur, knappur, hvør hevur knappin?”

Tann, sum gitir rætt, sleppur at fara við knappinum í næsta umfari.



Minst 7¹¹



Fiskimaður

Virknar styrkir í spælinum

Kreativitetur og samstarv.

Um spælið

Næmingarnir standa í øðrum endanum í hølunum. Ein næmingur er fiskimaður og stendur í hinum endanum í hølunum.

Næmingarnir rópa: “Fiskimaður, fiskimaður, hvat er dýpið?”

Fiskimaðurin svarar: “20 favnar niður á botn”.

Næmingarnir svara aftur: “Hvussu skulu vit koma yvir til tín?”

Fiskimaðurin velur, síðan hvussu næmingarnir skulu flyta seg yvirum: grulva, lakka, dansa, bakka, renna, tvætla, leiðast o.s.fr.

Fiskimaðurin svarar: “Tit skulu leiðast yvir til mín”.

Næmingarnir leiðast síðan yvirum. Aftaná velur tann vaksni ein nýggjan fiskimann, sum fer yvir í hin endan, og spælið byrjar umaftur.

**Minst 5**

Tónleikur

Stoppdansur

Virknar styrkir í spælinum

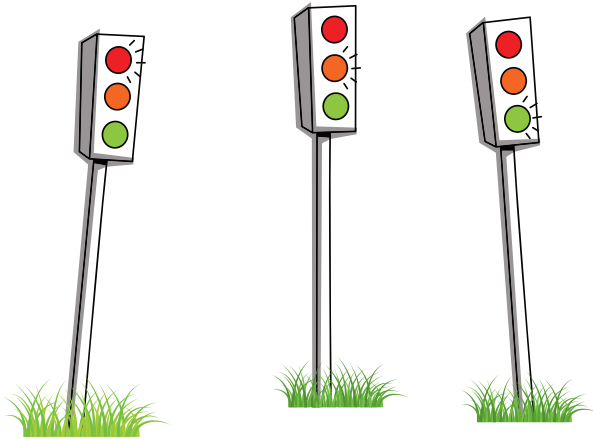
Egintamarhald, falsloysi og ærligheit.

Um spælið

Hetta er eitt einfalt og væl kent spæl, har einasta amboðið er tónleikur. Tað er best, at tann vaksni er dómari og tendrar og sløkkir tónleikin.

Allir næmingarnir fara út á dansigólvið og byrja at dansa, tá ið tann vaksni tendrar tónleikin. Tá ið tónleikurin steðgar, skulu øll steðga og standa still.

Tann ella tey, sum ikki standa still, tá ið tónleikurin steðgar, fara burturúr og eru ikki við í næsta umfari. Vinnarin er tann, sum er eftir í seinasta umfarinum.



Minst 5¹³

Reytt, gult, grønt – STOPP

Virknar styrkir í spælinum

Egintamarhald, falsloysi og ærligheit.

Um spælið

Ein næmingur stendur í øðrum endanum í hølinum við bakinum út ímóti hinum næmingunum, og øll hini standa lið um lið í hinum endanum. Tann vaksni byrjar spælið við at telja niður frá 3 – 2 – 1. Næmingurin við bakinum ímóti hinum næmingunum sigur: “Reytt – gult – grønt – STOPP!”, ímeðan hini flyta seg frameftir.

Við orðið “STOPP” skulu næmingarnir standa stillir, og næmingurin, sum segði “STOPP”, vendir sær við. Tey, sum gera eina rørslu, tá ið hann vendir sær við, skulu byrja av nýggjum. Tann, sum er fyrstur fram til næmingin, sum vendir bakið ímóti næmingunum, hevur vunnið og sigur: “Reytt – gult – grønt – STOPP!” næsta umfar.

Tað er gott hugskot at avmarka spælið við keylum.



Símun sigur

Virknar styrkir í spælinum

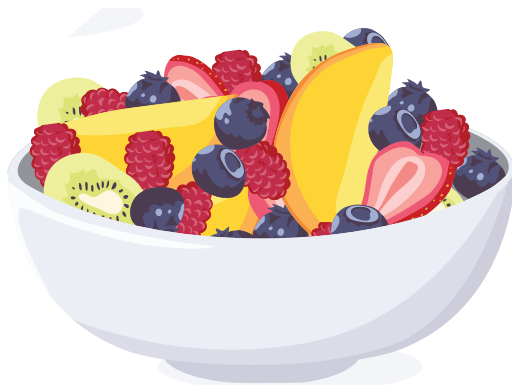
Egintamarhald, falsloysi og ærligheit.

Um spælið

Tann vaksni velur ein at vera Símun. Hinir næmingarnir skulu síðan gera, sum Símun sigur. Tá ið Símun sigur og vísir sprellimann, gera hinir næmingarnir sprellimann. Byrjar Símun ikki setningin: “Símun sigur ...”, skulu hinir næmingarnir standa stillir.

Um ein næmingur ger, sum Símun sigur, tá ið hann ikki byrjar setningin við at siga “Símun sigur ...”, er hann deyður. Seinasti næmingurin, sum er eftir, verður nýggjur Símun.

Spælið fleiri umfør.



Fruktsalat

Virknar styrkir í spælinum

Egintamarhald, falsloysi og ærligheit og umsorgan.

Um spælið

Næmingarnir standa í ringi. Tann vaksni gevur teimum fruktnøvn, t.d. súrepli, pera og banan. Tann vaksni velur ein næming at standa í miðjuni, sum er fangari. Fangarin rópar navnið á einari frukt. Tey, sum hava fingið navnið á tí fruktini, skulu skifta um pláss, áðrenn fangarin fær tíð at taka eitt av teirra plássum.

Rópar fangarin: “Fruktsalat”, skulu øll skifta um pláss.

Tann, sum einki pláss fær, er nýggjur fangari.

**Minst 6**Fýra keylur
at avmarka
spælið

Hvussu nógv er klokkan, harra Leyva

Virknar styrkir í spælinum

Egintamarhald, samstarv, falsloysi, ærligheit og umsorgan.

Um spælið

Spælið er eitt fýrkantað øki við einari keylu í hvørjum horni.

Tann vaksni velur ein næming at vera harra Leyva, sum fer yvir í annan endan á spæliðinum og vendir bakið ímóti hinum næmingunum. Hinir næmingarnar standa aftan fyri keylurnar í hinum endanum. Tann vaksni telur nú hart upp í trý. Næmingarnir svara aftur við at rópa í felag: “Hvussu nógv er klokkan, Harra Leyva?”

Harra Leyva svarar t.d.: “Klokkan er fýra”. Næmingarnir stíga nú fýra fet frameftir og spyrja aftur: “Hvussu nógv er klokkan, harra Leyva?”

Harra Leyva kann í staðin svara: “Klokkan er ETITÍÐ” og roynir síðan at fanga hinar næmingarnar, sum skunda sær aftur á byrjanarstaðið, har teir eru frælsir. Næmingarnir, sum eru fangaðir, hjálpa harra Leyvu næsta spæl.



Minst 5

17



Ein bóltur

Bumban

Virknar styrkir í spælinum

Egintamarhald, falsloysi og ærligheit.

Um spælið

Ein bumba, sum er um at bresta, skal flytast, men bumban má ikki bresta, ímeðan hon verður flutt. Brestur bumban, er alneyðugt at fara í bumbuskýlið sum skjótast.

Næmingarnir standa í ringi og kasta ein bólt, sum er bumban, ímillum sín. Tað er loyvt at kasta til øll. Missir ein næmingur bóltin, tá ið hann fær hann, ræður um sum skjótast at blaka seg niður á gólvið. Seinasti næmingurin at leggja seg niður, er raktur, og fer úr spælinum.

**2-8**Ein bóltur
og 10 blikk

Laða blikk

Virknar styrkir í spælinum

Samstarv og egintamarhald.

Um spælið

Legg rein blikk uttan hvassar kantar í eina kurv ella í ein kassa.

Næmingarnar skulu gera eitt torn við at laða blikkini oman á hvørt annað. Næmingarnir taka eitt blikk í part úr kurvini og seta blikkini oman á hvørt annað. Tá ið tornið er liðugt, skal ein næmingur rulla ein bólt á tornið. Koppar alt tornið, klappa øll. Rakar næmingurin ikki tornið, skulu øll siga: “Umaftur” ella “Næstan”.

Endurtakið spælið, har ein annar næmingur rullar bóltin.



Minst 5

19



Fýra keylur
at avmarka
spælið

Buksutrøll

Virknar styrkir í spælinum

Samstarv.

Um spælið

Buksutrøll er eins og bind og loys, har tað ræður um at loysa tann, sum er pikkaður.

Ein næmingur er fangari. Hann telur upp í tretivu, ímeðan hini renna avstað. Fangarin skal nú royna at fanga tey við at nerta við tey og siga “Pikk”. Tann, sum er fangaður, skal standa í gleivstøðu. Hann verður leysur við, at ein næmingur grulvar ímillum beinini á honum.

Tað er ikki loyvt at fanga tey, sum eru ímillum beinini á teimum, sum standa í gleivstøðu.

Spælið heldur fram, til øll standa í gleivstøðu, ella til tíðin (t.d. tveir minuttir) er farin. Síðan velur tann vaksni ein nýggjan fangara.

**2-8**

Smakkroyndir
og eitt klæði í
part at binda fyrir
eyguni

Smakka

Virknar styrkir í spælinum

Dirvi og ansur fyri tí vakra.

Um spælið

Næmingarnir seta seg við eitt borð og fáa eitt klæði fyri eyguni. Øll fáa somu smakkroyndina, sum tey lukta og smakka, áðrenn tey royna at gita, hvat tey hava smakkað. Síðan verður tosað saman um, hvat tey smakkaðu: t.d. súrt, søtt, salt ella beiskt. At enda skal ein næmingur gita smakkin.



Minst 5 ²¹



Ymist innbúgv ella fimleikaamboð t.d. reip, stólar, beinkir, máttur, krakkar og ertraposar.

Jørðin er eitrað

Virknar styrkir í spælinum

Dirvi og kreativitetur.

Um spælið

Set forðingarnar ymsa staðni í fimleikahøllini ella á spæliplássinum, soleiðis at tær vera til rásir, sum næmingarnir skulu renna á uttan at nerta við gólvið ella túnið. Tann vaksni velur ein fangara, sum skal royna at fanga hini.

Tey, sum eru fangað, fara úr spælinum. Tá ið øll børnini eru fangað, velur tann vaksni ein nýggjan fangara.

Variation: Spælið t.d. í 10 minuttir, har tey fangaðu sleppa við aftur, tá ið tey t.d. hava gjørt 10 sprellimenn.



Send lógvatak við postinum

Virknar styrkir í spælinum

Umsorgan.

Um spælið

Næmingarnir standa í ringi og leiðast. Ein næmingur skal senda eitt fast lógvatak avstað við vinstri hond. Tá ið næmingarnir merkja lógvatakið í høggu hond, senda teir tað víðari við sínari vinstri hond. Vel ein næming at byrja, og sum sigur ”Stopp”, tá ið lógvatakið er komið aftur til hansara.

Til ber eisini at spæla spælið blundandi, í kvirru ella við andlitinum út.



Minst 2

23



Tónleikur

Bakstrok

Virknar styrkir í spælinum

Umsorgan og fyrilit.

Um spælið

Áðrenn tit byrja, vísa tvey vaksín, hvussu næmingarnir skulu gera.

A: Strúka oman eftir bakinum við flatari hond.

B: Tekna smáar og stórar rundingar oman eftir bakinum við flatari hond.

Næmingarnir fara saman í pør. Er ólíka tal, kunnu tríggar næmingar sita aftan fyri hvønn annan. Næmingarnir sita á gólvnum og skiftast um at strúka hvørjum øðrum oman eftir bakinum.

Greið næmingunum frá, at tað skal kennast gott at verða strokin oman eftir bakinum, og at teir kunnu eisini tosa saman um, hvussu tað kennist. Greið eisini næmingunum frá, at teir skulu geva sær far um hvønn annan, og at teir kunnu tosa saman um, hvussu tað kennist at verða strokin oman eftir bakinum. Lat næmingarnar lurta eftir friðarligum tónleiki ímeðan, sum hóska til hesa friðarligu lötuna.



Ballónspæl

Virknar styrkir í spælinum

Sosíalt meðvit, áhaldni og samstarv.

Um spælið

Næmingarnir eru í bólum, uml. 2-4 í hvörjum bólki. Hvör bólkur fær eina ballón. Tann vaksni telur upp í trý, og síðan kastar ein næmingur í hvörjum bólki ballónina upp í loft. Nú ræður um at halda ballónini leysari av gólvinum, so leingi sum møgult, við at sláa ballónina upp í loft. Bólkurin, sum megnar at halda longest á, uttan at ballónin nertur við gólvið, hevur vunnið.

Til ber eisini at spæla spælið við 2-4 luttakarum, har tað ræður um hjá hvörjum einstøkum at seta met við at halda ballónini leysari av gólvinum.



Kongsins fylgjari

Virknar styrkir í spælinum

Kreativitetur, leiðsla og dirvi.

Um spælið

Næmingarnir standa í einum raði. Ein næmingur verður valdur at vera kongur, og hann gongur fremstur. Hinir næmingarnir gera, sum kongur vísir. Tann vaksni vísir við einum tekni, tá ið aftasti næmingurin skal fara fram um kongin. Hesin er nú nýggjur kongur.

Spælið heldur fram, til øll hava verið kongar.



Teppiferðin

Virknar styrkir í spælinum

Skemt, kreativitetur, sosialt medvit og umsorgan.

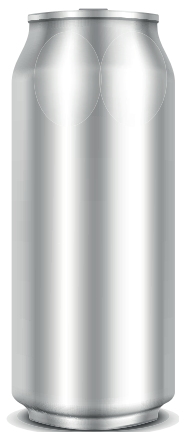
Um spælið

Rudda gólvið og legg eitt ella fleiri teppi á gólvið.

Ein næmingur setir seg á eitt teppi, og ein annar næmingur hálar síðan næmingin aftan á sær.

Til ber at snara teppið og at fara ymsar vegir, soleiðis at ferðin verður stuttlig við óvæntaðum upplivingum; men hav í huga, at spælið ikki verður so harðligt og ógvusligt, at ferðafólkið dettur av teppinum.

Næmingarnir býta um, og næmingurin, sum sat á teppinum, hálar teppið aftan á sær, ímeðan ein annar næmingur situr á teppinum.



Minst 5 ²⁷



Eitt tómt blikk

Blikka

Virknar styrkir í spælinum

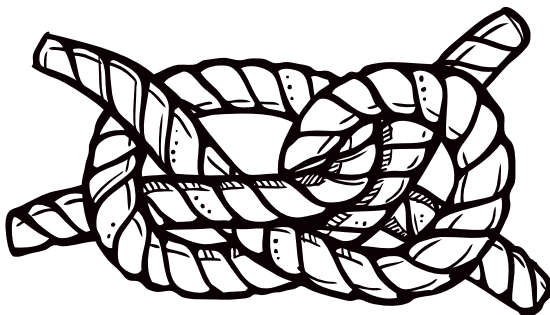
Ærligheit, falsloysi og umsorgan.

Um spælið

Ein ella fleiri eru fangarar og stilla seg við eitt blikk, sum stendur í miðjuni á spæliøkinum. Hinir næmingarnir krógva seg nærhendis, ímeðan tann ella tey, sum standa við blikkið, telja upp í tretivu.

Nú skulu tann ella tey, sum hava tað, royna at finna hini og fanga tey við at nerta við tey. Fangaðu næmingarnir fara í fongsul, sum er eitt lítið avmarkað øki. Har skulu teir vera verandi, til ein av frælsu næmingunum, rennur fram, sparkar blikkið og rópar “BLIKKA”. Nú eru øll, sum vóru í fongsli, leys aftur.

Spælið er liðugt, tá ið øll, sum ikki eru fangarar, eru fangað og eru í fongslinum.



Fløkimamma

Virknar styrkir í spælinum

Skemt, samstarv og umsorgan.

Um spælið

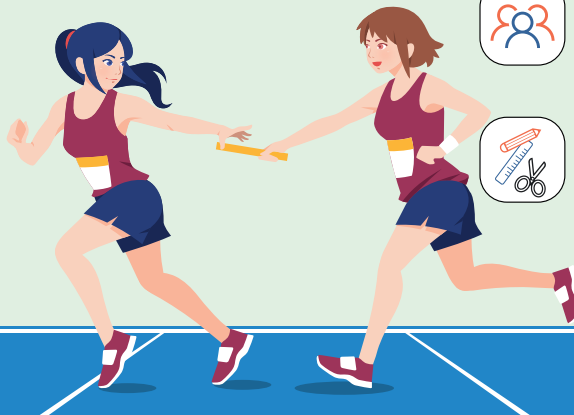
Fløkimamma er eitt gamalt spæl, sum er gott til næmingar, sum dáma at spæla í trunka. Tann vaksni velur fløkimammuna, sum skal royna at loysa fløkjuna, sum hinir næmingarnir hava gjørt.

Næmingarnir leiðast í ringi og fløkja seg ímillum hvønn annanuttan at sleppa hondunum. Ímeðan vendir fløkimamman bakið ímóti teimum. Tá ið tey eru liðug, rópa tey: “Fløkimamma kom, tú skalt fáa bomm!”

Nú skal fløkimamman royna at greiða fløkjuna við at biðja hinar næmingarnar snara, hála, traðka upp um og undir armar og beinuttan at sleppa hondunum.

Spælið er liðugt, tá ið fløkjan er greidd.


Minst 6

 Tvær keylur
til hvørt lið


Stafett

Virknar styrkir í spælinum

Áhaldni og samstarv.

Um spælið

Eitt økið í fimleikahøllini, skúlagarðinum ella aðra staðni verður avmarkað við tveimum keylum til hvørt lið.

Næmingarnir verða býttir í minst tveir eins stórar bólkar og standa í røðum aftan fyri keylurnar. Nú skulu næmingarnir skiftast um at renna yvir um keyluna og heimaftur. Tá ið tey koma aftur til keyluna, klappa tey á hendurnar á tí, sum nú stendur fremstur og seta seg síðan niður aftast. Næsti næmingur rennur síðan av stað. Tá ið øll hava runnið og sita niðri, er bólkurin liðugur.

Vinnarin er bólkurin, har øll sita niðri fyrst.

**Minst 6****Tónleikur**

Góðan dag

Virknar styrkir í spælinum

Sosíalt meðvit og egintamarhald.

Um spælið

Áðrenn spælið byrjar, vísir tann vaksni næmingunum, hvussu teir skulu heilsast í spælinum.

Tey kunnu biðja góðan dag við lógvataki, einum klemmi, við hövðinum, við alboganum, øðrum fótinum, einum fingri o.s.fr.

Nú tendrar tann vaksni tónleikin, og næmingarnir ganga og mala og heilsast ímeðan. Tá ið tónleikurin steðgar, skulu næmingarnir steðga. Nú heilsast næmingarnir við so nógvar aðrar næmingar, sum til ber, áðrenn tónleikurin byrjar aftur.

Spælið heldur fram á ymsan hátt, so leingi øll hava tað stuttligt og hugna sær saman.



6-12

31



Turriklæði ella líknandi og fyra keylur at avmarka spæliokið

Blindabukkur

Virknar styrkir í spælinum

Dirvi og umsorgan.

Um spælið

Blindabukkur er eitt gamalt spæl, sum tey flestu duga. Ein næmingur er blindabukkur og fær eitt klæði fyri eyguni. Hinir næmingarnir standa á einum avmarkaðum øki innan fyri keylurnar.

Blindabukkurin skal nú royna at fanga hini og gita, hvønn hann hevur fangað.

Tann, sum er fangaður, og blindabukkurin gitti rætt, er nú blindabukkur.



Bro, bro brille

Virknar styrkir í spælinum

Sosíalt meðvit.

Um spælið

Allir næmingarniruttan tveir standa í ringi ella í raði, har teir leggja hendurnar á akslarnar á tí, sum stendur frammanfyri. Teir báðir næmingarnir, sum eru eftir, velja nú í loyndum, hvør teirra er sùrepli, og hvør er pera. Síðan stilla teir seg yvir av hvørjum øðrum og gera eina brúgv við hondunum. Nú gongur røðin fram, ímeðan øll syngja “Bro bro brille, klokken ringer elleve” (Sí sangtekstin). Øll røðin gongur undir brúnna,uttan tá ið sungið verður “... men tredje gang så ta’r við ham og putter ham i gryden!”

Nú verður brúgvin lorað niður, og tann, sum er undir júst tá, er fangaður. Næmingurin, sum er fangaður, skal nú velja sùrepli ella peru og stillar seg síðan aftan fyri tann, sum ger brúnna, og hevur ta fruktina. Tað skal vera loyniligt, hvør hevur hvørja frukt, og tí skulu øll minnast til at teska.

Sangtekstur

Bro, bro, brille!
Klokken ringer el've,
kejseren står på sit høje hvide slot,
så hvidt som et kridt,
så sort som et kul.

Fare, fare, krigsmand,
døden skal du lide,
den, som kommer allersidst,
skal i den sorte gryde.

Første gang så la'r vi ham gå,
anden gang så lige så,
men tredie gang så ta'r vi ham
og putter ham i gryden!

Spælið heldur fram, til öll börnini eru fangað og standa aftan fyri annan av teimum, sum ger brúnna.

Tá ið spælið er liðugt, er togtogan á skránni. Brúgvagnar halda framvegis í hendurnar á hvørjum øðrum, ímeðan hini halda um miðjuna á teimum, sum standa frammanfyri. Og so verður togað tvørtur um eitt merki í gólvinum, til annar parturin er togaður yvir um merkið ella sleppir.



6-10

Stólar og
tónleikur

Stóladansur

Virknar styrkir í spælinum

Umsorgan, falsloysi og sosialt medvit.

Um spælið

Stólarnir standa í tveimum røðum við stólabakinum ímóti hvørjum øðrum. Næmingarnir seta seg á stólarnar og fáa frágreiðing um reglurnar. Síðan tendrar tann vaksni tónleikin og tekur ein stól burturúr, ímeðan næmingarnir dansa rundan um stólarnar. Tann vaksni slökkir nú tónleikin, og næmingarnir skunda sær at seta seg á ein stól. Tann, sum ikki fekk sett seg á ein stól, fer úr spælinum. Tann vaksni tendrar síðan tónleikin aftur, tekur ein stól burtur, og spælið heldur fram.

Spælið endar, tá ið seinasti stólurin er tikin burtur.



4-8



Ballónir,
flugusmekkara
ella bóltar



Ballóntennis

Virknar styrkir í spælinum

Samstarv, ærligheit, falsloysi og áhaldni.

Um spælið

Næmingarnir fara saman tveir og tveir. Allir næmingarnir fáa hvør sín flugusmekkara, sum teir skulu sláa á ballónirnar. Tann vaksni telur niður frá 10, og tá ið tann vaksni sigur 1, byrjar spælið.

Nú ræður um, at pørini sláa á ballónina so ofta, sum tey megna. Tað parið, sum hevur nomið oftast við ballónina, hevur vunnið.

Tann vaksni skipar tíðina.

Variation: Ístaðin fyri ballónir ber til at spæla við bóltum, sum næmingarnir kasta ímillum sín.



6-10

Eitt reip ella
eitt langt
hoppiband

Kaffi er heitt

Virknar styrkir í spælinum

Egintamarhald og áhaldni.

Um spælið

Tann vaksni ella ein næmingur sveiggjar eitt reip ella eitt hoppiband aftur og fram eftir túninum, ímeðan hinir næmingarnir standa rundanum.

Tann, sum sveiggjar hoppibandið aftur og fram sigur “Kaffið er heitt”. Hinir næmingarnir svara við at spyrja “Nær verður tað kalt?”. Tann, sum sveiggjar hoppibandið, sigur nú, nær kaffið er kalt, t.d. “Klokkan fyra”. Nú skal tann, sum hevur hoppibandið, draga tað eftir túninum, ímeðan hann melur runt um seg sjálvan, og hinir næmingarnir royna at loypa upp um hoppibandið fyra ferðir. Tann fyrsti næmingurin, sum hoppar á hoppibandið, skal sveiggja hoppibandið næstu ferð, og næmingurin, sum hevði hoppibandið, fer til hinar næmingarnar.

Tann vaksni tekur støðu til, nær spælið endar.



Barnatvíflís

Virknar styrkir í spælinum

Umsorgan og sosialt medvit.

Um spælið

Být næmingarnar í bólkar við 3-6 børnum í. Tann vaksni sigur, at børnini skulu gera eina tvíflís, har tvey børn eru breyðið, og eitt barn er viðskeri. Tann vaksni kann vísa eina mynd av ymiskum viðskera, áðrenn spælið byrjar. Tann vaksni velur ein næming í hvørjum bólki at vera onnur breyðflís. Síðan spyr tann vaksni “Hvat skal ímillum tvíflísina?” Ein næmingur svarar t.d. “Ostur”. Ein næmingur í hvørjum bólki er nú ostur og stillar seg framman fyri barnið, sum er breyðflís. Tann vaksni heldur fram at velja næmingar, sum eru viðskeri.

Tvíflísin endar við seinnu breyðflísini. Tá ið tvíflísin er liðug, fevna næmingarnir í ávísu tvíflísunum hvønn annan. Síðan sigur tann vaksni “Nú kroysta vit tvíflísina, og so eta vit”. Næmingarnir, sum eru saman í tvíflís, fevnast síðan fast.

**Minst 2**

5-15 ymiskir
smáir lutir og
eitt viskustykki



Kimsspæl

Virknar styrkir í spælinum

Forvitni og egintamarhald.

Virknar styrkir í spælinum

Kimsspæl er eitt væl kent minnissspæl. Tann vaksni leggur 5-15 lutir á eitt borð og eitt viskustykki omaná, uttan at næmingarnir síggja.

Ímeðan næmingarnir standa rundan um borðið, tekur tann vaksni viskustykkið omanav. Næmingarnir hyggja at lutunum í tríggjar minuttir. Tá ið tríggir minuttir eru farnir, fjalir tann vaksni lutirnar við viskustykkinum. Nú skulu næmingarnir royna at minnast alt tað, sum lá undir viskustykkinum.

Til ber at gera spælið sum kapping ímillum luttakararnar ella ímillum fleiri bólkar, har bólkurin skal samstarva um at minnast lutirnar.



3-7



Pappeskja við
tveimum holum
og ymiskir lutir



Hvat er í kassanum

Virknar styrkir í spælinum

Dirvi, samstarv og ansur fyri tí vakra.

Um spælið

Ein næmingur stingur hendurnar inn í holini. Hann skal nú royna at nerta við lutin í eskjuni, ímeðan hann greiðir hinum næmingunum frá, hvat hann heldur seg merkja.

Er luturin bleytur, heitur, spískur, mjúkur, harður, rundur o.s.fr. Hinir næmingarnir skulu í felag royna at gita, hvat goymir seg í pappeskjuni.

Til ber at spæla spælið fleiri ferðir við ymiskum lutum, soleiðis at fleiri næmingar sleppa at royna seg.



Býtt um pláss

Virknar styrkir í spælinum

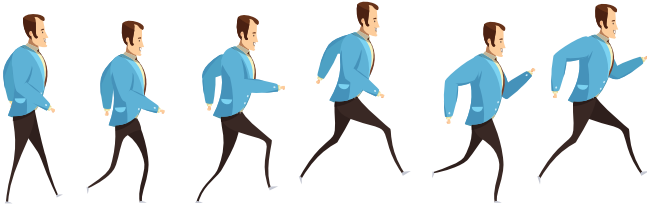
Umsorgan og sosialt medvit.

Um spælið

Allir næmingarnir standa í ringi og hyggja at hvørjum øðrum. Tá ið ein næmingur fær eygnasamband við ein annan næming, býta teir um pláss. Ímeðan børnini spæla spælið, skal tann vaksni hava umsjón við, at øll fáa eygnasamband við onkran.

Áðrenn spælið byrjar, sigur tann vaksni, hvussu leingi tey spæla, og nær spælið er liðugt.

Variation: Tann vaksni kann skipa spælið øðrvísi við, at næmingarnir skulu gera ymist, tá ið teir býta um pláss – t.d. heilsast ella taka í hondina á hvørjum øðrum.



Roksigonga

Virknar styrkir í spælinum

Leiðsla og skemt.

Um spælið

Næmingarnir standa í opnum ringi. Tann vaksni biður øll snara sær til høgru, soleiðis at næmingarnir standa í einari røð aftan fyri hvønn annan, men framvegis í ringi. Fremsti næmingurin er leiðari og byrjar at ganga stuttliga. Annar næmingurin ger eins og næmingurin frammanfyri, og soleiðis halda næmingarnir fram at ganga eins og næmingurin framman fyri teir.

Aftan á ein minutt ella styttri flytur leiðarin fram til aftasta næmingin, og nú er nýggjur leiðari við gloppið í rundinginum. Hesin næmingurin velur nú, hvussu gangast skal.

Spælið heldur fram, til øll hava verið leiðarar, ella tann vaksni steðgar spælinum.

**Minst 4**Talva og
skriviamböð

Tekna og git

Virknar styrkir í spælinum

Kreativitetur.

Um spælið

Tekna og git er eitt einfalt, stuttligt og væl kent spæl. Tann vaksni teskar heitið á einum luti í oyrað á einum næmingi, sum síðan skal royna at tekna lutin á talvuna. Hinir næmingarnir skulu nú royna, hvør verður fyrstur at gita, hvønn lut talan er um.

Variation: Být næmingarnar í tveir bólkar, sum kappast.

HURRAAA!

YIEEHAA!



Minst 6

43

ding-dong

BADOINK!

YIPPIEKAYAA!

BIP!

DYT!

RATATATA!

KATJING!

BUM, BUM

ABRAKADABRA

Livandi vendispæl

Virknar styrkir í spælinum

Samstarv, umsgan og kreativitetur.

Um spælið

Tann vaksni velur tveir næmingar, sum bíða uttan fyri hurðina. Tey, sum eru eftir inni í flokkinum, seta seg saman tvey og tvey og velja eitt stuttligt ljóð at siga, og sum bæði duga at siga.

Nú seta næmingarnir seg soleiðis, at teir við sama ljóði, ikki sita saman. Teir skulu sita við pannuni niður á armarnar, sum liggja á borðinum. Næmingarnir, sum hava bíða uttan fyri hurðina, koma síðan inn. Nú skulu teir skiftast um at venda pørum við at nema við høvdið á næmingunum, klappa á bakið ella líknandi, soleiðis at næmingurin sigur sítt ljóð. Tann, sum megnar at finna tveir næmingar, sum hava sama ljóð, fær stig.

Næmingurin vinnur, sum hevur flest stig.

**Minst 5**

Fýra keylur at
avmarka
spælið

Mamma, sleppi eg

Virknar styrkir í spælinum

Egintamarhald og kreativitetur.

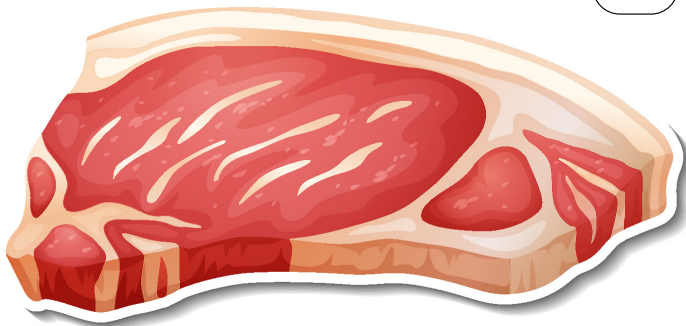
Um spælið

Ein næmingur er mamman og fer yvir í annan endan á spæliðkinum og stendur við bakinum ímóti hinum næmingunum. Hini standa lið um lið í hinum endanum. Ein í bólkinum spyr mammuna “Sleppi eg at stíga fýra fet fram?” Mamman svarar “Ja, tað kanst tú gott” ella “Nei, tú sleppur ikki”.

Til ber at variera spælið við at spyrja um at sleppa at ganga við smáum fetum, at loypa, at bakka o.s.fr., soleiðis at spælið verður stuttligari.

Næmingurin vinnur, sum er fyrstur at nerta við mammuna.

Tað er gott hugskot at avmarka spælið við keylum.



Banka kjöt

Virknar styrkir í spælinum

Sosíalt meðvit.

Um spælið

Allir næmingar standa í ringi og leiðast. Ein næmingur er bankari. Bankarin gongur við klokkuni uttan fyri ringin, nertur við bakið á hinum næmingunum og sigur “Banka”. Bankarin velur ein næming, har hann í staðin sigur “Kjöt” og rennur sama veg sum higartil. Tann, sum fekk k

jöt rennur avstað ímóti klokkuni. Tá ið bankarin og tann rakti møtast, klappa teir á hendurnar á hvørjum øðrum.

Tað ræður um at vera fyrstur á tóma plássið. Tann, sum ikki náddi aftur á pláss, er bankari næsta spæl.

Spælið endar, tá ið øll hava verið bankarar.

Spöl við teimum 24 styrkjunum er atknýtt tilfar til undirvísingarheildina
Tær 24 styrkirnar.



Bókin um mínar styrkir – brúka styrkirnar í flokkinum
(Grunddeild/miðdeild/hádeild og miðnám)



Styrkispælið – brúka styrkirnar í flokkinum
6 - 10 ár



Styrkispælið – brúka styrkirnar í flokkinum
11 ár og eldri

Meira tilfar um tær 24 styrkirnar er á:
snar.fo/styrkir og á www.styrkeakademiet.dk