

# Superkræfter

Find din superkraft?

- et undervisningsmateriale til 3.klasse Sløngeldage 2026

Udarbejdet af dansk - og billedkunstlærer Helle Juul Vilslev 2026.



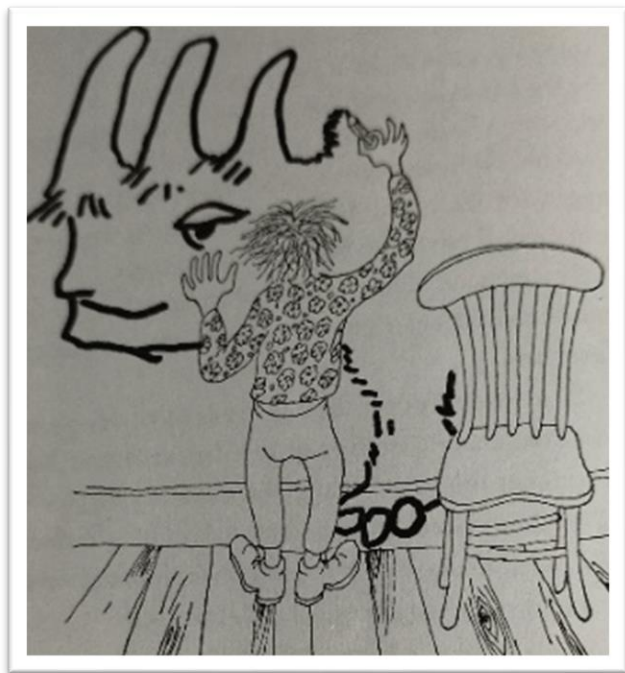
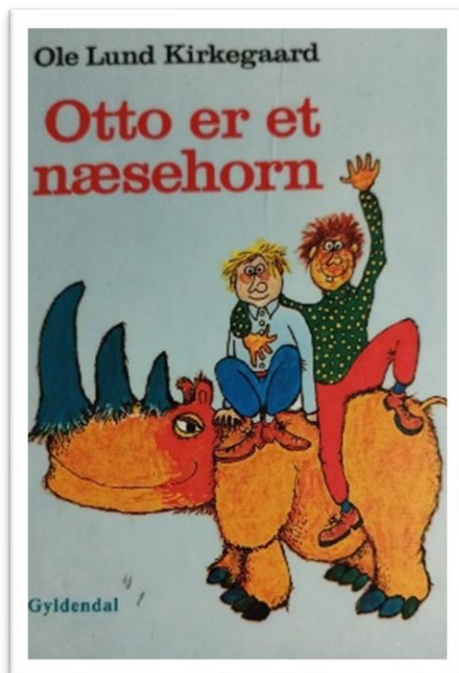
## Ole Lund Kirkegård og superkræfter

I forbindelse med Sløngeldage fejrer vi hvert år den afdøde forfatter Ole Lund Kirkegaards forfatterskab. Han var udover at være forfatter også skolelærer. Han var helt og aldeles vild med børns fantasi. Han var selv ret optaget af at bruge sin fantasi og elskede humor. Humor og fantasi går igen som to særlige superkræfter i Ole Lund Kirkegårds forfatterskab. Man kan bruge både humoren og fantasien, når man møder noget svært eller udfordrende i sit liv. I mange af hans fortællinger, møder vi børn med superkræfter.

Er du klar til at finde din superkraft sammen med din klasse?

## Superkræfter og bogen "Otto er et næsehorn"

I en af Ole Lund Kirkegårds fortællinger møder vi Topper. Topper er hovedpersonen i bogen Otto er et næsehorn. Topper samler på ting og sager, han finder på sin vej. Derudover har han den vildeste fantasi. Han er modig, rolig og god til at se det bedste i alt. Han ser muligheder fremfor begrænsninger. En dag finder han en blyant. En ikke helt almindelig blyant. Topper er en herlig dreng, der kan få øje på det muliges kunst i alting, selv i en gammel kedelig blyantsstump - og når man kan det, sker der ting og sager.....



Med tanke på Toppers superkræfter og Ole Lund Kirkegårds forfatterskab som inspiration til dette dansk - og billedkunstfaglige undervisningsforløb, skal I arbejde med bogen "**Den store bog om superkræfter**" af Susanne Isern. Bogen handler om de forskellige superkræfter, vi alle hver især har. Når I har læst og arbejdet med bogen, skal I lave jeres egne små papfigurer med superkræfter og skrive et digt, der passer til netop jeres figurs personlighed og superkraft.

I har fået et eksemplar af bogen Den store bog om Superkræfter til at bruge på klassen. Forløbet kræver ca. 7- 8. undervisningslektioner. I kan sagtens bruge mere, hvis I har lyst. I skal primært arbejde med det i fagene billedkunst og dansk. Hvis I har tid og lyst, kan I med fokus på hvilke superkræfter Topper har, læse "Otto er et næsehorn" før, efter eller sideløbende med undervisningsforløbet.

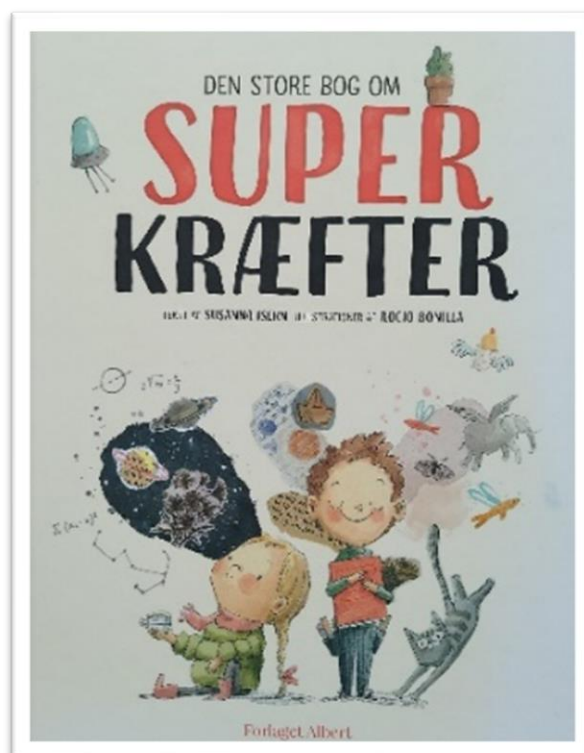
## Superkræfter og fællesskaber

I skal arbejde med fokus på **fællesskabet** i dette undervisningsforløb. På det vi alle hver især kan bidrage med ind i et fællesskab. Næmlig vores unikke superkræfter. Ude i verden sidder der børn med superkræfter til at overkomme noget, vi ikke kan forestille os. I Danmark..... bare lige rundt om hjørnet, hvor du bor, findes der børn med superkræfter. Du og dine klassekammerater har alle sammen superkræfter. Netop din og hver enkelt af dine klassekammeraters superkraft er noget helt særligt - måske er I bare ikke helt sikre på, hvad jeres superkræfter er endnu. Sammen udgør jeres superkræfter et kæmpemæssig fyrværkeri af glæde, energi, ro og styrke.

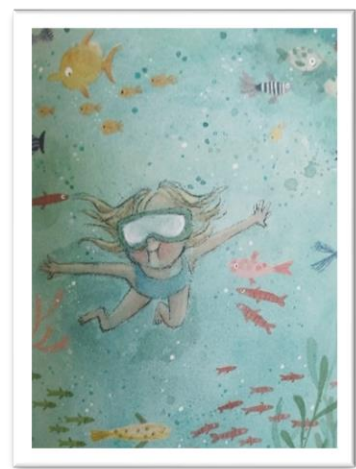
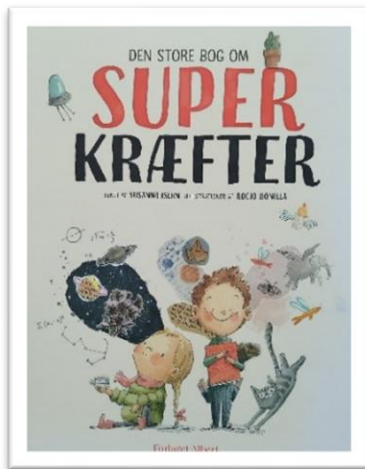
I bogen skal I læse om mange forskellige superkræfter. Både dem man får øje på lige med det samme, og dem der måske ikke lige er så nemme at få øje på.

Når I sammen på klassen har læst bogen, talt om og arbejdet med nogle af teksterne, skal I alle hver især lave en figur, der på en eller anden måde viser netop jeres superkræfter. Det bliver spændende at se figurerne færdige. Jeg håber, at dem, der møder dig - og nu din figur på deres vej, vil glæde sig over dig og din superkraft. God fornøjelse med arbejdet.

De bedste "super- tanker" fra Helle ♥



## Til læreren - Introduktion til arbejdet med bogen



Inden I begynder arbejdet med bogen kan det være en god ide at kopiere enkelte af billederne og teksterne fra bogen og hænge dem op i klassen, så børnene har noget at spejle sig i. Alle deltagende klasser har fået et eksemplar af bogen. Husk man kun må kopiere op til 20 procent af bogen til undervisningsbrug.

### Oplæsning af bogen.

- Læs bogen op i små bidder - samtaler efter hvert afsnit om den enkelte superkraft. Del evt. oplæsningen op i to dele, så det ikke bliver for massivt eller vælg enkelte superkræfter ud, som I tænker kunne være spændende at tale om og arbejde med i jeres klasse. Bagerst i bogen er der en liste med superkræfter I evt. kan kopiere.

### Brainstorm:

- Når I har læst bogen højt sammen skal klassen lave en brainstorm over superkræfter. Del evt. klassen op i grupper med 4 børn i hver gruppe. Lad grupperne samtale om, hvilke superkræfter de kender udover dem, I hører om i bogen. Lad dem skrive det ned på post-it lapper, som sættes op på tavlen eller opslagstavlen

### Opsamling på klassen

- Saml op fælles på klassen. Skriv alle klassens superkræfter ind i et dokument - både dem I møder i bogen og dem, som er repræsentative for netop jeres klasse. Tal om hvilke kræfter, der er nemme at få øje på. Hvilke der er lidt sværere at få øje på. Tal om de værdier de forskellige superkræfter repræsenterer. Sidst i forløbet her, er der en ide til, hvordan I kan lave en plakat med jeres superkræfter i programmet canva på skoletube

# Oplæg til arbejdet med figuren - til læreren og eleven

## Skitse - arbejde.

Du skal nu finde ud af, hvilken superkraft din figur skal have. Du skal tage udgangspunkt i dig selv. Det er altid godt at lave en skitse først. Gør dig umage!

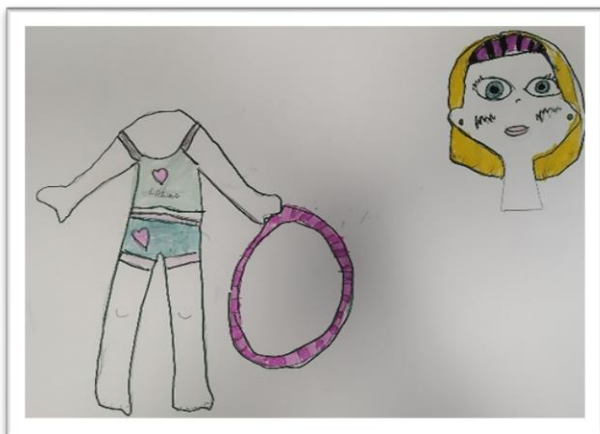
- Hvad er du god til?
- Hvad giver du til fællesskabet?
- Skriv stikord ned i et hæfte eller på et stykke papir og få din lærer eller dine klassekammerater til at hjælpe dig, hvis det er svært at få ideer eller komme i gang. Nogen gange kan det være svært at få øje på sig selv ❤️

Få et tomt A4ark af din lærer eller brug dit hæfte. Du skal nu tegne efter to skabeloner, som din lærer har klippet. Et hoved og en krop. Du skal først skrive og tegne skitser med ideer til tøj og rekvisitter, som passer til din figur. I din færdige figur skal det være tydeligt, hvad din superkraft er. Rekvisitter kan være noget din figur holder i hånden eller har siddende på kroppen. Tøjet kan også fortælle noget om din superkraft f.eks. dyr =natur, omsorg=hjertes, iderig = lyspære osv.

1. Lav ansigt, tøj og hår (husk pandehår ellers får din figur en lidt for høj pande) Tegn med **blyant**, så du kan viske ud. **VIGTIGT** - du skal ikke klippe din skitse ud!
2. Du kan sagtens lave langt hår eller en særlig frisure på din figurs ansigt. Halsen på figuren er lang, da den skal sættes fast med en lille metalpind senere, så hovedet kan "flytte" sig - den må du ikke lave om.
3. Husk øjne, næsebor, øjenbryn, øjenvipper mm. I kan sammen med din lærer tale om, hvordan øjnene kan komme til at se mere levende ud - det er vigtigt at få den sorte pupil og det hvide inde i øjet med.
4. Hvis du gerne vil give figuren kjole eller nederdel på, skal du huske at tegne kjolen. I stedet for at lade benene mødes, laver du en streg vandret over benene. Det skaber en kjole eller en nederdel.
5. Lav noget fedt tøj, der leder tankerne hen på din superkraft ( hjerte =omsorg, iderig=lys i pæren). Du kan også skrive noget på tøjet. Ord der leder tankerne hen på din superkraft. Du kan lave sportstøj, seje sko, kjoler, comboybusker, shorts, gymnastiktøj, udetøj m.m.

Se evt. billederne på næste side (læreren kan lave en kopi i papir til hver anden eller lade siden stå åben på skærmen)

# Inspiration



## Den færdige figur

- Når du har lavet en skitse, skal du i gang med den færdige figur.
- Her har din lærer noget særligt pap, du skal tegne på, for at tuschen ikke kan ses på bagsiden. Du skal bruge de tusser, klassen har fået til opgaven. Gør dig umage - tegn din figur efter skabelonen igen med blyant og gå i gang med den endelige udgave af din figur. Måske kan du lave om på noget, du ikke helt er tilfreds med ved skitsen. Tegn stadig med blyant og visk ud, hvor du ikke har brug for streger (f.eks. hvis du laver en nederdel). Når din lærer har godkendt, skal du tegne figurens streger op med (tynd) sort tusch - det ser flot ud.
- Når figuren er farvet med de tusser, der følger med materialet her, og den er tegnet op med sort tusch, skal du klippe den ud og få din lærer til at hjælpe dig med at sætte hovedet fast med metalpinden, som kaldes "en soldat"
- Klip ud til allersidst - prøv om du kan undgå at klippe den sorte streg væk - den er flot at have med på figuren.



Skabelon tegnes over på pap



Færdig figur klippes ud til sidst.

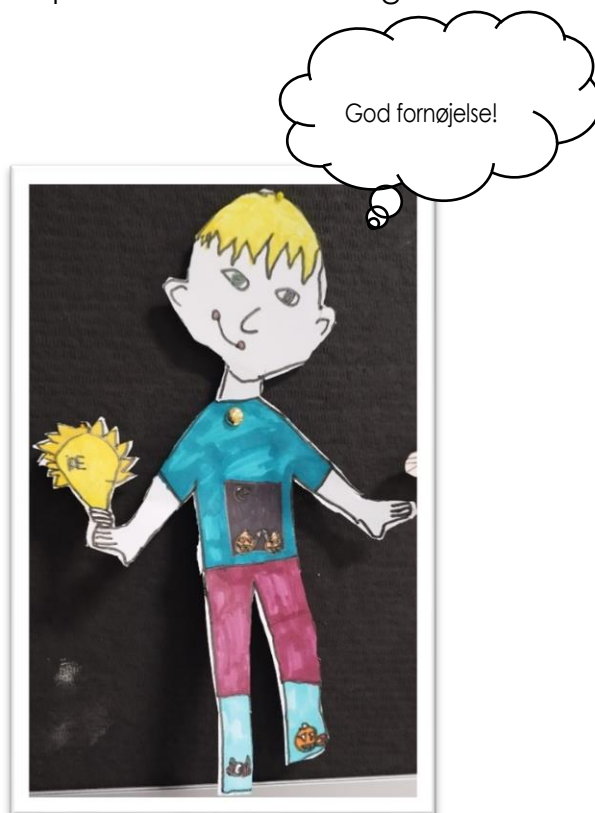
## Lav et bio-digt om din superkraft - til læreren og eleven

Når du har lavet figuren færdig, skal du lave et bio-digt om din superkraft. Et bio-digt består normalt af 11 linier og fortæller noget om personlighed. Digtet i materialet her er forkortet og består af 8 linier. Skriv digtet i kladde først på et stykke papir eller i dit hæfte.

Det beskriver din figurs personlighed og superkraft.

1. skriv dit navn i første linie
2. skriv "titlen" på din superkraft - (f.eks. humoristisk eller humor)
3. beskriv din superkraft (karaktertræk - jeg er god til at grine - skabe god stemning)
4. skriv, hvad din superkraft får dig til at føle
5. skriv, hvordan du bruger din superkraft
6. skriv, hvad din superkraft kan gøre for andre i det store fællesskab
7. skriv en sætning, som er helt særlig for din superkraft - bestem selv
8. slut af med din superkraft (f.eks. humor)

Der følger et par eksempler på næste side - dit digt behøver ikke have lige så lange sætninger.



## Biodigt - eksempler

Niels

Omsorg

Min superkraft er at udvise omsorg for andre  
Jeg føler mig stærk og glad indeni, når jeg viser omsorg  
Jeg bruger min superkraft, når  
venner eller familie har brug for hjælp til noget.  
Jeg ved, at min superkraft smitter og får andre til at være  
mere hjælpsomme og omsorgsfulde overfor hinanden  
Jeg stryger dig over kinden og sætter plaster på dit knæ  
jeg er vildt god til at lytte og give et kram!

Omsorg.

Magda

Danse

Min superkraft er at danse og bevæge mig  
Jeg føler mig stærk og fri indeni, når jeg danser  
Jeg bruger min dans til at sprede glæde og god energi indeni og udenpå  
Jeg skaber dejlig stemning med min superkraft  
Jeg ved at min superkraft bringer lys og leg ind i fællesskabet  
Jeg laver fede "moves" wauw!

Danse

## Digtet på hjertet

- Til sidst skal du skrive digtet over på hjertet. Hjertet skal hænge i forlængelse af din figur. Det er formet som et hjerte, fordi superkræfterne er en kærlig gave, vi kan give hinanden. Skriv med blyant og tegn op med en tynd sort tusch. Hvis det er svært at få plads, så aftal med din lærer, at du skriver lidt færre sætninger eller få din lærer til at hjælpe dig med at skrive.
- Sammen med din lærer laver i hul med en stor stoppenål i figurens hoved og i bunden af hjertet - og sætter snøre i hjerte og figur. Binder en knude. Klip enderne pæne og sæt til sidst snøre foroven i hjertet, hvor buerne mødes, så vi kan hænge det op i kulturhuset

Din figur er færdig og kan glæde dig selv og andre.



## Til læreren - lidt om det praktiske

I har tidligere anført fået et eksemplar af bogen **Den store bog om Superkræfter** til at bruge på klassen. Forløbet kræver minimum 7- 8. undervisningslektioner. I kan sagtens bruge mere, hvis I har lyst. I skal primært arbejde med det i fagene billedkunst og dansk, men kan også sagtens indgå som en del af trivselstimerne, da der er fokus på det, alle børn kan bidrage med ind i et fællesskab.

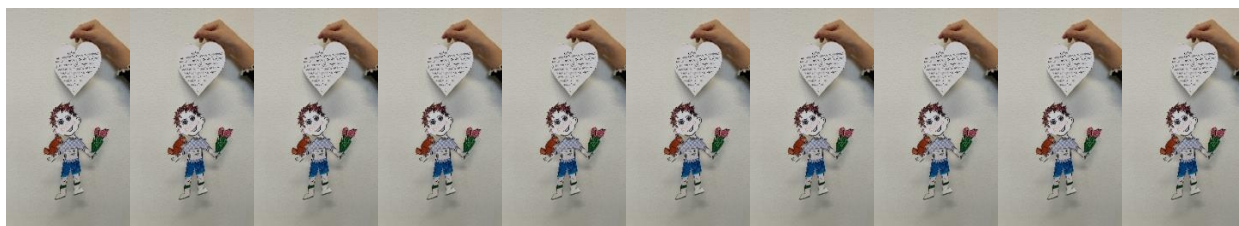
I har med pakken fra Sløngeldage til evigt eje fået:

- En udgave af bogen Den store bog om SUPERKRÆFTER af Susanne Isern forlaget Albert. Den må I beholde.
- Skabeloner (skabelon af hjerte og skabelon af figur)
- Snøre til ophæng.
- En æske med soldater.
- Pap til at lave figurer og hjerter af.
- Tusser til at farve figurerne med.

I skal selv sørge for:

- At finde skitsepapir/kopipapir/hæfter, blyanter og sorte tusser f.eks. en pakke af de billige colortime fineline tusch, der kan købes på CC hobby - de sorte tusser kan bruges både til at tegne op med og til at markere skriften på biodigtet.
- At klippe de skabeloner der følger med (figurens krop og hoved samt hjerte), så børnene har noget at tegne efter.
- En tyk nål (eller noget tilsvarende) til at lave hul i figur og hjerte med.
- At montere hovedet på børnenes figur med en soldat - sæt halsen fast på kroppen, så det ser passende ud.
- At sætte snøre i figurens hoved og i hjertet. Lav snøren ca. 40 cm lang og læg den dobbelt, så den måler 20 cm. Monter hjertet med biodigtet og figuren på samme snor. Sæt til sidst snøre foroven i hjertet, hvor buerne mødes, så vi kan hænge det op i kulturhuset Nogle elever kan måske selv montere. Sørg for at det hænger pænt sammen - og pak det så, det ikke bliver til "snor - salat"

Vi hænger figurerne op for Jer i kulturhuset. Alle figurer indgår i den fælles udstilling med de bidragende skoler.



## Ekstra opgave - lav en mini - plakat

- Lav evt. en plakat med alle jeres superkræfter og lad den hænge i klassen. Herunder kan I lade Jer inspirere af en plakat med superkræfter. Jeres ser måske helt anderledes ud.
- I kan evt. lave den sammen med hele klassen og jeres lærer ved computeren eller i mindre grupper, hvis I har computer til rådighed.
- I kan lave den på skoletube i canva. <https://www.skoletube.dk/>

Det er meget nemt at gå til.

I kan lave jeres eget design og skrive de ord, der passer til lige netop jeres klasses superkræfter.

Eksempel på plakat.

