



Æðri máttur

Kennsluleiðbeiningar með kennslubók

Kolbrún Hauksdóttir
Sigrún Sjöfn Ámundadóttir

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs
Kennaradeild



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ



Æðri máttur

Kennsluleiðbeiningar með kennslubók

Kolbrún Hauksdóttir

Sigrún Sjöfn Ámundadóttir

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs í grunnskólakennarafræði

Leiðbeinandi: Gunnar J. Gunnarsson

Kennaradeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2014



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Æðri máttur

Kennsluleiðbeiningar



Efnisyfirlit

Inngangur.....	5
Markmið.....	6
Við upphaf kennslu.....	7
Æðri máttur - Islam.....	8
Æðri máttur – Hindúasiður.....	8
Æðri máttur – Gyðingdómur.....	9
Æðri máttur – Búdhadómur.....	9
Æðri máttur – Kristin trú.....	10
Æðri máttur – Ásatrú.....	10
Kveikjur.....	11
Hópaskiptingar:.....	12
Verkefni.....	14
Viðauki.....	19

Inngangur

Bókin Æðri máttur er ætluð fyrir nemendur á miðstigi grunnskóla. Í þessari bók ætlum við að kynna hin ýmsu trúarbrögð heims fyrir lesendum. Aðalpersónan er tíu ára stúlka sem heitir Amanda Ísabella og er hún að ferðast um heiminn ásamt fjölskyldu sinni og kynnast trúarbrögðunum islam, hindúasið, gyðingdómi, búddhatrí, kristni og ásatrú. Amanda Ísabella segir okkur frá ferðalagi sínu og kynnir okkur fyrir þeim trúarbrögðum sem eru ríkjandi í þeim löndum sem hún er að heimsækja. Við lok hvers kafla eru fjórar lykilsurningar úr textanum sem eru fyrir nemendur til þess að svara og íhuga. Þær eru ætlaðar til þess að nemendur kafi enn betur ofan í efnið auk þess sem þau fá betri skilning á efninu við hugleiðslu á því. Einnig geta kennarar notast við þessar spurningar til þess að opna umræðu um efnið innan bekkjarins.

Uppbygging kennsluleiðbeininga er þannig að farið verður yfir og lögð áhersla á þá þætti sem höfundum finnst mikilvægt að nemendur kynni sér með aðalnámskrá grunnskóla til hliðsjónar. Settar eru fram hugmyndir að nokkrum verkefnum ásamt upprifjunarverkefnum sem kennarar geta lagt fyrir nemendur sína til þess að dýpka skilning þeirra á efninu enn betur. Flest öll verkefni fara fram í gegnum leik og því ætti enginn að verða útundan og allir nemendur í bekknum geta tekið þátt og útfært sín verkefni eftir getu og áhuga. Verkefni eru auðveld í framkvæmd og góðar leiðbeiningar eru með þeim. Þau verkefni sem krefjast skriflegra leiðbeininga til nemenda eru tilbúin til útprentunar og hægt að láta nemendur fá þau strax. Þó er auðvelt fyrir kennara að útfæra þau á sinn hátt og aðlaga þau sínum eigin kennsluaðferðum. Í sumum verkefnum er tekið dæmi um útfærslu en hafa skal í huga að hægt er að útfæra þau á önnur trúarbrögð, en þá aðlaga kennarar verkefnið að kennslu sinni um trúarbrögðin.

Einnig má finna nokkrar kveikjur fyrir kennara sem gott er að hafa til hliðsjónar og væri hægt að notast við annað hvort til þess að vekja áhuga nemenda á efninu eða til þess að rifja upp efni sem búið er að fara í.

Hópaskipting getur verið snúin fyrir kennara en við sýnum nokkrar skemmtilegar aðferðir fyrir kennara til að skipta í hópa. Stundum er nauðsynlegt fyrir kennara að skipta í hópa eftir getu og virkni nemenda en einnig eru

hugmyndir að svoleiðis hópaskiptingu þar sem kennari getur þá skipt meðvitað í hóp en án vitundar nemenda.

Í viðauka er eyðublað fyrir sjálfsmat sem nemendur geta nýtt fyrir sjálfsmat á verkefni í hópavinnu en þá skrifar einn úr hópnum og segir til hvernig vinna dagsins fór fram. Nemendur innan hvers hóps skiptast á að skrifa eftir dögum. Ásamt því eru fleiri upplýsingar og sýnishorn af úrvinnslu verkefna.

Markmið

Við gerð bókarinnar höfðum við eftirfarandi hæfniviðmið til hliðsjónar en þau eru að finna í aðalnámsskrá grunnskólanna.

Nemendur þurfa að geta:

- áttað sig á að trúar- og lífsviðhorf fólks birtast í mismunandi viðhorfum, siðum og venjum.
- velt fyrir sér nærtækum spurningum sem tengjast trú, lífsviðhorfi og breytni.
- sagt deili á nokkrum frásögnum, helstu hátíðum og siðum kristni og annarra trúarbragða, einkum í nærsamfélaginu.
- sagt frá sjálfum sér með hliðsjón af búsetu, uppruna, fjölskyldu, siðum og venjum.
- áttað sig á að fólk býr við ólík fjölskylduform, hefur ólíkan bakgrunn og ber virðingu fyrir mismunandi lífsviðhorfum og lífsháttum.

Markmið okkar með skrifum á þessari bók er að nemendur kynni sér helstu trúarbrögð heims auk þess sem þeir:

- Kannist við helstu guði og þann mátt eða anda sem trúað er á í hverjum trúarbrögðum fyrir sig.
- þekki helstu helgirit, helgihald og guðshús trúarbragðanna.
- kannist við helstu hátíðir og menningartengda hluti sem tengjast trúarbrögðum.
- geti rætt opinskátt um menningu og trúarhætti annarra af skilningi og umburðarlyndi.

Með þessu viljum við opna hug barna á ólíkum menningarháttum heimsins því landið okkar er stöðugt að opnast fyrir nýjungum. Mikið er um fólksflutninga inn og út úr landinu og þar af leiðandi teljum við nauðsynlegt að nemendur kynnist mismunandi menningar- og trúarháttum til þess að komast hjá fordómum og búi yfir umburðarlyndi og virðingu gagnvart öðrum íbúum samfélagsins sem er forsenda þess að lifa í nútíma samfélagi.

Við upphaf kennslu

Af mörgu er að hyggja þegar kemur að kennslu trúarbragða í grunnskólum landsins. Miklar kröfur eru gerðar til kennara sem koma úr öllum áttum. „Rétt eins og aðrir uppalendur miðlar kennari viðhorfum með veru sinni og áhuga eða áhugaleysi, engu síður en orðum. Grundvallarkrafan er staðgóð þekking, fordómaleysi og virðing fyrir viðfangsefninu, börnunum og heimilum þeirra. Hver svo sem afstaða kennarans sjálfs er, skiptir máli að hann viti hvar hann stendur sjálfur, það eykur öryggi í umræðum um ólík viðhorf” (Sigurður Pálsson. 2001. Bls. 148). Því er mikilvægt að kennarinn nálgist námsefnið af mikilli varkárni og verði með opnar en agaða umræður um það. Kennarinn þarf að vera búinn að huga að því hvernig hann ætlar að kenna efnið og setja það fram áður en hann byrjar að miðla því til nemenda. Þar sem þetta málefni gæti verið viðkvæmt hjá sumum einstaklingum væri gott ef kennarinn væri búinn að kynna sér trú nemenda sinna og þeirra bakgrunn. Því næst væri gott ef kennarinn léti foreldra eða forráðamenn nemenda vita við upphaf kennslu hvað börn þeirra séu að læra því eins og áður kom fram getur þetta verið viðkvæmt málefni.

Æðri máttur - Islam

Þessi kafli fjallar um veru Amöndu Ísabellu og fjölskyldu hennar í Dubai þar sem þau kynna sér helstu athafnir, siði og menningu islams. Amanda Ísabella fer með mömmu sinni í mosku þar sem þær fylgjast með tilbeiðslu múslima. Markmið kaflans er að nemendur geti áttað sig á að trúar- og lífsviðhorf fólks birtast oft í mismunandi viðhorfum, siðum og venjum. Gæta þarf þess að nálgast efnið með varúð eins og við önnur trúarbrögð en hægt er að nálgast það með því að kynna fyrir nemendum hvernig konur hylja hár sitt með hijab, fara yfir bænastundirnar sem múslimar iðka allt að fimm sinnum á dag. Þá má fara yfir með nemendum Ramadan mánuð sem múslimar notast við til að fasta og sýna þannig Guði undirgefni sína. Með þessum nálgunum er hægt að opna umræðu sem tengist trúarbrögðum islams áður en kafliinn er lesinn og nemendur kafa enn dýpra í trúna.

Æðri máttur – Hindúasiður

Í þessum kafla heimsækir Amanda Ísabella og fjölskylda hennar Mumbai sem er á Indlandi. Þar eru kír heilagar og ganga lausar eiginlega hvar sem er. Hindúasiður er fjölgyðistrú og er þar trúað á marga guði og gyðjur. Amanda Ísabella fer með lesendum í gegnum stéttaskiptingu trúarinnar ásamt helstu athöfnum, siðum og menningu. Markmið kaflans er þau sömu og hér að ofan eða að nemendur geti áttað sig á að trúar- og lífsviðhorf fólks birtast oft í mismunandi viðhorfum, siðum og venjum. Hægt er að varpa upp myndum af mismunandi lífsskilyrðum fólks og bera þannig saman stéttarskiptingu á milli fátækra og ríkra einstaklinga. Þannig opnast umræða sem tengist hindúasið áður en kafliinn er lesinn og nemendur kafa enn dýpra í trúna.

Æðri máttur – Gyðingdómur

Gyðingdómur eru elstu trúarbrögð heims en þar kynnir Amanda Ísabella lesendum fyrir Sabbatanum sem er þeirra hvíldardagur ásamt því sem hún kynnir helstu athafnir, siði og menningu trúarinnar. Hún fer með fjölskyldu sinni í sýnagógu sem er guðshús gyðinga en þar er rabbíni sem stjórnar athöfn. Markmið kaflans er þau sömu og í öðrum köflum bókarinnar en það er að nemendur geti áttað sig á að trúar- og lífsviðhorf fólks birtast oft í mismunandi viðhorfum, siðum og venjum. Hugmynd að nálgun viðfangsefnisins er sú að kennari sýni nemendum myndband af giftingu gyðinga en þar brýtur m.a. brúðgumi glas undir fæti sér eða sýni nemendum sínum dans sem kallaður er „Hora” en hann er dansaður í brúðkaupsveislum.

Æðri máttur – Búddhadómur

Amanda Ísabella er nú komin til Bangkok með fjölskyldu sinni en þar segir hún okkur sögu Siddharta og hvernig hann verður að Búddha. Búddhamunkar gegna veigamiklu hlutverki við boðskap trúarinnar en þeir lifa í meinlæti samkvæmt reglum og kenningum Búddha. Þeir þurfa að lifa í fátækt og þiggja mat frá almenningi. Markmið kaflans eru þau sömu eða að nemendur geti áttað sig á að trúar- og lífsviðhorf fólks birtast oft í mismunandi viðhorfum, siðum og venjum. Hægt er að nálgast búddhatrú með þeim hætti að kennari klæðir sig upp sem munkur og kynnir þannig trúna fyrir nemendum sínum áður en þeir hefja lestur í námsbók.

Æðri máttur – Kristin trú

Loksins er Amanda Ísabella komin til Íslands með fjölskyldu sinni en þar kynnir hún okkur fyrir kristni trú sem eru fjölmennustu trúarbrögð heims. Undir trúna flokkast Lútherska þjóðkirkjan, Hvítasunnusöfnuðurinn og Kaþólikkar ásamt fleiru. Amanda Ísabella segir okkur frá því hvers vegna sú hefð sé að gefa gjafir á jólnum en það táknar gjafirnar sem vitringarnir þrír gáfu Jesús við fæðingu hans. Markmið kaflans eru þau sömu og hér að ofan eða að nemendur geti áttað sig á að trúar- og lífsviðhorf fólks birtast oft í mismunandi viðhorfum, siðum og venjum. Hægt er að nálgast kristna trú með því að koma með t.d. gull, reykelsi og myrru inn í kennslustofu eða annað sem tengist fæðingu eða upprisu Jesús og sýna nemendum.

Æðri máttur – Ásatrú

Hér kynnir Amanda Ísabella okkur fyrir ásatrú en sú trú var helsta trúarbragð Íslands áður en kristin trú tók við. Ásatrúarmenn eru heiðingjar en þeir líta meira á trú sína sem siði og lífsstíl heldur en trúarbrögð. Þeir trú á æsi, ásynjur og aðrar verur á borð við álfa, jötna, dverga og dísir. Trúin einkennist af umburðarlyndi, heiðarleika, vináttu og virðingu en örlagatrú og forlagatrú er algeng í heiðnum sið og þess vegna þarf hver og einn að takast á við örlög sín og gjörðir enda hver og einn ábyrgur fyrir sinni hegðun. Markmið kaflans eru þau sömu og í öðrum köflum bókarinnar eða að nemendur geti áttað sig á að trúar- og lífsviðhorf fólks birtast oft í mismunandi viðhorfum, siðum og venjum. Hægt er að nálgast ásatrú með þeim hætti að kennari les upp hetjukvæði úr Snorra-Eddu og kynnir þannig trúna fyrir nemendum sínum.

Kveikjur

Hugarflug með leiðsögn:

Kennari biður nemendur sína um algjöra þögn og ró í bekknum. Um leið og hún er komin biður hann nemendur um að loka augunum og halla sér fram á borðið. Hann lætur þá ímynda sér að þeir séu staddir í Dubai og lýsir umhverfinu fyrir þeim. Þeir eiga að sjá fyrir sér mosku sem er tilbeiðsluhús múslima. Þar labba þeir inn og sjá menn krjúpa á kné sér á stórri litríkri mottu vera að tilbiðja Allah sem er þeirra Guð. Kennari lýsir ferlinu nánar fyrir nemendum með sínum eigin orðum og að lokum biður hann þá um að opna augun og halda ró í bekknum og útskýra áframhaldandi verkefni. Þannig getur kennari opnað kennslustund og vakið áhuga nemenda á því verkefni sem verið er að fara að vinna í.

Heimsókn í guðshús/skrifstofur:

Kennari getur farið með nemendur sína í ferð í guðshús eða skrifstofur viðkomandi trúfélags og fengið leiðsögn og kynningu um þau trúarbrögð sem nemendur eru að vinna með.

Mynd eða myndband:

Kennari sýnir nemendum sínum áhugaverða mynd, myndband eða myndbrot frá trúarlegum athöfnum viðkomandi trúfélags. Þannig getur hann vakið áhuga nemenda á ólíkum stefnum mismunandi trúarbragða.

Safna hlutum og sýna nemendum:

Kennari safnar að sér hlutum sem tilheyra trúarbrögðunum sem unnið er með. Ef unnið er t.d. með kristna trú þá getur kennari komið með kross, Biblíuna, gjafir sem vitringarnir þrír gáfu Jesú við fæðingu hans o.s.frv.

Búningur:

Kennari er að byrja að kynna nemendum gyðingdóm. Hann kemur inn í tíma klæddur eins og rabbíni úr gyðingdómi. Margar spurningar vakna á meðal nemenda og útskýrir kennarinn þá hver hann er og af hverju hann er svona klæddur. Þannig gæti kennsla hafist um gyðingdóm.

Hópaskiptingar:

Knúsaðferðin:

Nemendur er beðnir um að ganga um kennslustofuna og dreifa sér. Kennari nefnir tölu til að mynda töluna þrjá og þá eiga nemendur að koma saman í þriggja manna hópum og knúsast. Kennari endurtekur þetta nokkrum sinnum og í lokin nefnir hann þá tölu sem hann vill að hópurinn inniheldur og þá eru þessir einstaklingar saman í hóp og vinna við það viðfangsefni sem unnið er með.

Draga miða:

Kennari skrifar nafn trúarbragða á miða og fer fjöldi miðanna eftir stærð hópa og fjölda trúarbragða sem unnið er með. Nemendur draga miða og vinna saman í hópum eftir því hvaða trúarbrögð þeir drógu.

Hópaskipting með deplum:

Nemendur raða sér upp í beina röð og loka augunum. Kennari er með mismunandi litaða límmiða (depla) sem hann límur á enni á nemendum. Nemendur reyna að finna þá einstaklinga sem eru með sama lit og þeir fengu. Bannað er þó að tala saman og þurfa nemendur að hjálpast að við að finna réttu hópana. Með þessum hætti getur kennari haft áhrif á hópaskiptingu án vitundar nemenda.

Áhugaverðasta trúarbragðið:

Nemendur skrifa á miða til kennara þau tvö áhugaverðustu trúarbrögð sem þau vilja vinna með. Þannig getur kennari raðað saman hópum eftir áhuga nemenda en hann hefur einnig áhrif á hópaskiptinguna

Verkefni

Forsíða verkefnis 1

Heiti trúarbragða

Mynd af merki trúarbragða

Nöfn nemenda:

Bók/veggspjald

Nú eruð þið búin að lesa og læra um helstu trúarbrögð sem tíðkast á Íslandi og þá er kominn tími til að kynnst einu þeirra aðeins nánar. Hver og einn hópur gerir bók/veggspjald um sín trúarbrögð. Í henni þarf að koma fram:

- **Er um eingyðis-, algyðis- eða fjölgyðistrúarbrögð að ræða?**
- **Hver er guð og á hvað er trúað?**
- **Merki trúarinnar**
- **Hvert er guðshúsið og hver stýrir athöfn?**
- **Hver eru helgiritin?**
- **Helstu hátíðir**
- **Helstu einkenni trúarinnar?**
- **Skírn/ungdómsvígsla/ gifting og greftrun**
- **Fleira sem ykkur dettur í hug**

Kynning:

Hver og einn hópur kynnir sína bók eða veggspjald fyrir framan bekkinn og segir frá aðalatriðum um sína trú ásamt því sem þeim fannst áhugaverðast. Aðrir nemendur hafa kost á að spyrja frekari spurninga ef eitthvað kemur ekki fram eða þau vilja vita meira um einhver atriði.

Atriði sem metin verða til einkunnar:

- Vinna í tímum, þátttaka í hópavinnu og heimildaöflun.
- Vinnubrögð (eru sýnd vönduð og sjálfstæð vinnubrögð)
- Vann vel með öðrum
- Kom sér fljótt að verki og nýtti tímann vel
- Komu allar þær upplýsingar fram sem áttu að koma fram

Leikrit

Nú þegar þið eruð búin að kynna ykkur helstu trúarbrögð heims ætlið þið að velja ykkur eitt þeirra og útbúa leikþátt. Það eru 3-5 nemendur sem vinna saman í hóp en leyfilegt er að notast við aukaleikara sem eru þá fengnir lánaðir og settir inn í smærri hlutverk rétt fyrir sýningu. Nemendur mega velja sér helgihald (athöfn) eða viðburð eins og t.d. brúðkaup, hátíð eða bænastund sem tengist trú þeirra og spinna eða semja lítinn leikþátt út frá því.

Kynning

Nemendur halda leikþátt fyrir framan bekkjarfélaga sína en hafa skal í huga að nemendur þurfa að afla sér upplýsinga um atburðinn auk þess að finna leikmuni og búninga sem hæfa hverjum trúarbrögðum fyrir sig.

Atriði sem metin verða til einkunnar:

- Tóku allir þátt
- Handrit
- Lokaafurð

Sjónvarpsþáttur/viðtal

Nemendur kynna sér ein af helstu trúarbrögðum heims enn betur. Þeir vinna tveir til þrír saman og setja á svið sjónsvarsþátt eða viðtal. Nemendur vinna saman og finna áhugaverðar spurningar fyrir þáttarstjórnandann til þess að spyrja ásamt svörum sem nemendur eru tilbúnir með og get spunnið áfram út frá.

Kynning

Nemendur þurfa að ímynda sér að um alvöru sjónvarpsþátt sé að ræða og finna þar af leiðandi nafn á þáttinn ásamt hlutverkum og atvinnu gesta. (Dæmi: Annar gesturinn er prestur og hinn er móðir fermingarbarns o.s.frv.). Einnig er hægt að fá til sín gest sem hefur orðið vitni af einhvers konar atburðum eða lífsreynslu sem tengist trúnni.

Verkefnið er ætlað til að skapa umræðu og fá nemendur til að kafa enn dýpra í efnið.

Fleiri verkefni til upprifjunar eða til að dýpka skilning nemenda enn betur á efninu

Atburðarmyndir:

Kennari velur ein trúarbrögð úr bókinni og velur eina til tvær blaðsíður fyrir nemendur til þess að skoða. Hann gefur fyrirmæli til nemenda um að velja sér eina setningu úr bókinni til þess að teikna atburðarmynd út frá.

Örlogavefur:

Nemendur standa í hring og taka fyrir ein af þeim trúarbrögðum sem búið er að fara yfir. Kennarinn byrjar að henda garnhnykli á einhvern nemanda í hringnum og segir eitt orð sem tengist trú þeirra trúarbragða sem tekin eru fyrir (má vera hvað sem er: orð, hlutur eða persóna). Síðan gengur hnykillinn á milli nemenda þannig að út komi nokkurs konar „kóngulóarvefur“ og er hann lagður á gólfið (ATH að allir þurfa að halda í garnið til þess að vefur myndist). Nemendur skrifa síðan eitt orð á miða og festa í kóngulóarvefnum. Í lokin setjast allir nemendur í hring og kennarinn tekur alla miðana og ræðir þá við nemendur sína eða nemendur geta gengið um sín á milli og rætt og skoðað það sem stendur.

„Gettu betur“

Kennari skiptir bekknum upp í tvo hópa. Hver hópur kys þrjá fulltrúa sem gefa kost á sér til þess að vera fulltrúi fyrir sitt lið í spurningarkeppni (hver og einn skrifar nöfn á þeim einstaklingum sem hann vill kjósa á blað og afhendir kennara svo ekki komi upp óánægja ef einhver sem gaf kost á sér fær engin atkvæði). Einnig er kosin varamaður ef forföll verða ásamt vin sem hægt er að „hringja í“. Tilkynna þarf úrslit kosninga með fyrirvara svo nemendur geta lesið sig enn betur til og undirbúið sig. Kennari undirbýr spurningar á borð við hraðaspurningar, bjölluspurningar, spurningar með valmöguleikum ásamt vísbendingaspurningum. Einnig þarf kennari að velja stigavörð og spyril. Kennari útskýrir reglurnar fyrir nemendum og vekur athygli á því að hægt sé að hringja í vin og spyrja salinn. Þessi spurningarkeppni er mjög hentug ef kennsla er stutt þann daginn eins og til dæmis á öskudaginn eða til þess að brjóta upp daginn.

Viðauki

Dagbók/sjálfsmat

Dagsetning: _____ Ritari dagsins: _____

Hópur: _____

1. Hvernig gekk hópavinnan í dag?

2. Höfðu allir nóg að gera?

3. Hvað gekk best og hvers vegna?

4. Hvað gekk illa?

5. Var einhver sem vann mest?

6. Var einhver sem vann ekkert?

Matskvarði

1 Var unnið eftir fyrirmælum og koma allar upplýsingar fram sem beðið var um?	5	4	3	2	1
2 Er verkefnið skýrt og skilmerkilegt?	5	4	3	2	1
3 Er túlkunin góð?	5	4	3	2	1
4 Er stafsetning og málfar gott?	5	4	3	2	1
5 Var verkskipulagið skýrt og greinilegt. Tóku allir nemendur jafnan þátt og hjálpuðust að við gerð verkefnisins?	5	4	3	2	1
6 Var flutningur skýr og góður? Tóku allir þátt í flutningnum?	5	4	3	2	1

Atburðarmynd:

Hérna er dæmi um atburðarmynd en þá velja nemendur sér mynd teikna eða mála út frá einni setningu sem þeir velja sér.



Á páskunum minnst kristnir menn upprisu Jesús frá dauðum en fyrsti dagur hátíðarinnar hefst á skírdegi en þá er verið að minnst síðustu kvöldmáltíðar Jesú sem hann átti með lærisveinum sínum.

Bréf

Gaman getur verið fyrir nemendur að láta bréf sem þeir skrifa til vinar eða vinkonu í útlöndum þar sem að þeir kynna trúarbragðið sitt fyrir þeim líta út fyrir að vera gamalt. Til að mynda að það hafi verið skrifað fyrir nokkrum árum. Þá er hægt að setja volgt vatn í bala og setja 3-4 tepoka ofan í. Nemendur skrifa á blaðið (ath. þarf að vera með venjulegum penna) það sem þeir ætla að skrifa til vinar eða vinkonu og setja síðan blaðið ofan í balann í um fimm mínútur. Blaðið er mótað ofan í balanum (það er að segja ef að nemendur vilja hafa það örlítið rífið) og það svo tekið upp úr og látið þorna.