

# Víetnam



SOS  
BARNAPORPIN



Í ár munu börnin á sólblómaleikskólum SOS Barnaþorpanna fá að kynna Víetnam og börnum sem þar búa. Í þessum bæklingi er að finna smá upplýsingar um Víetnam, menningu og þjóð, auk uppskrift að þjóðarrétti Víetnama, Phở. Hér er einnig að finna fönðurhugmyndir og nokkur víetnömsk orð til að læra.

## Kæru sólblómaleikskólar!

Þakka ykkur kærlega fyrir stuðninginn við SOS Barnaþorpin. Hvort sem þið eruð styrktarforeldrar eða styðjið við starfið með öðrum hætti þá er framlag sólblómaleikskólans ómetanlegt fyrir umkomlaus börn.

Stuðningurinn skiptir líka miklu máli fyrir barnafjölskyldur sem eiga í erfiðleikum. Þegar foreldrarnir vilja annast börn sín en hafa ekki möguleika á því. Fátækt og erfiðar aðstæður geta valdið því að foreldrar neyðast til að yfirgefa börnin sín til að afla tekna fyrir fjölskylduna. SOS Barnaþorpin styðja við slíkar fjölskyldur. Í gegnum fjölskyldueflingu okkar fá fjölskyldur stuðning sem er sniðinn út frá þörfum hverrar fjölskyldu. Markmiðið er að fjölskyldurnar geti sjálfar annast börn sín og veitt þeim þá umönnun sem þau þurfa.

Góð og stöðug umönnun skiptir sköpum fyrir börn til að þróa góða geðheilsu og til að blómstra. Það hefur líka góð áhrif á geðheilsuna að veita öðrum umönnun. Þegar við gerum góðverk eykst virkni í umbunarstöð heilans. En það er ekki bara í heilanum sem góðverkin hafa áhrif. Þegar við lýsum upp hjörtu annarra lýsast okkar eigin hjörtu upp líka.

Börn um allan heim fæðast með sömu getu og hæfileika til að blómstra en stundum hefur umhverfið sem þau alast upp í áhrif á þau tækifæri sem þau fá til þess að blómstra. SOS Barnaþorpin ásamt sólblómaleikskólum landsins tryggja að enn fleiri börn heimsins fái tækifæri til að blómstra. Það er mikilvægt fyrir börnin, það er mikilvægt fyrir heiminn og ekki síst er það mikilvægt fyrir ykkur öll sem takið þátt og fáið að upplifa hvernig þið hafið áhrif á líf barnanna. Vegna þess að ef það er eitthvað sem heimurinn þarfnast þá er það fólk sem veit að það getur skipt sköpum í lífi annarra og gerir eitthvað í því.

Í sólblómaefninu þetta árið langar okkur að sýna að það er gagnlegt að taka þátt. Við vonum að efnið veiti hvatningu og bjóði upp á góðar og lærdómsríkar stundir með umræðum og skemmtilegum verkefnum.

*Sólblómakveðja,  
Hjördís Rós Jónsdóttir  
Fræðslufulltrúi SOS Barnaþorpanna*



### Efnisyfirlit

Kveðja til sólblómaleikskóla.....	2
Um SOS Barnaþorpin.....	3
Víetnam.....	4
Sólblómaefnið 2020-2021.....	6
Matur frá Víetnam.....	11
Föndurhugmyndir og víetnamska.....	12
Töfrakenndur hjartsláttur.....	13

## Um SOS Barnaporpin

SOS Barnaporpin eru alþjóðleg hjálparsamtök sem veita munaðarlausum og yfirgefnum börnum staðgengil fyrir þá fjölskyldu sem þau hafa misst. Samtökin voru stofnuð í kjölfarið af síðari heimsstyrjöldinni vegna þeirra fjölda barna sem misstu foreldra sína í stríðinu. Í dag eru samtökin starfandi í 136 löndum og svæðum víðs vegar um heiminn. Markmiðið er að vernda rétt barna til öruggs uppeldis, umönnunar, menntunar, góðrar andlegrar og líkamlegrar heilsu og vernda önnur réttindi barna sem þau eiga rétt á samkvæmt Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna.

SOS Barnaporpin ná í dag til rúmlega 1,2 milljón barna og fullorðinna. Öll verkefni okkar eru rekin af innlendum SOS samtökum. Nánast allir sem starfa í SOS Barnaporpunum eru starfsmenn af svæðinu. Þetta tryggir sterkan og staðbundinn grunn og þekking og fjármagn byggist upp á staðnum.

### Hverjum hjálpum við?



Flest börn hafa það gott, meira að segja í löndum sem glíma við miklar áskoranir. En þau börn sem SOS Barnaporpin aðstoða búa við sérstaklega erfiðar aðstæður. Margar milljónir barna fá ekki þá umönnun sem þau þurfa til að vaxa og þroskast í sterka

einstaklinga. Enn fleiri eiga á hættu að missa mikilvægasta öryggisnet sitt, fjölskylduna sína. Of mörg börn alast upp við óöryggi, sjúkdóma, veikindi, ótta, fátækt og skort á tækifærum. Þessi börn eru ástæða þess að SOS Barnaporpin eru til.

Við tryggjum börnum góða umönnun með því að:

- Styrkja fjölskyldur sem eiga erfitt svo þær geti séð vel um börnin sín
- Stofna nýjar, öruggar fjölskyldur fyrir börn sem þurfa á því að halda
- Vera málsvari barna þegar kemur að réttindum þeirra og vernd

Við vinnum með börnum og fullorðnum við forvarnir, vernd og uppbyggingu. Auk þess að mæta grunnþörfum barna erum við að fjárfesta í framtíð þeirra svo þau geti skapað sér mannsæmandi fullorðinslíf.

### Hvert einasta barn skiptir máli

Það fylgir því ákveðinn kostnaður að ganga úr skugga um að sem flest börn vaxi upp við góða umönnun. En það kostar mun meira að gera ekki neitt. Bæði fyrir einstaklinginn sjálfan og samfélagið sem hann býr í. Börn fæðast öll með sömu getu og hæfileika til að blómstra sama hvar í heiminum þau fæðast. Við höfum trú á auðlindum barnanna og þar sem aðrir sjá fátækt og vonleysi sjáum við tækifæri til að skapa varanlegar breytingar í lífi fólks.

Svona byggja SOS Barnaporpin upp samfélag. Því hvert einasta barn skiptir máli.

### Staðreyndir um SOS Barnaporpin

- Stofnuð árið 1949
- SOS Barnaporpin á Íslandi voru stofnuð 1989
- Starfandi í 136 löndum
- Skjólstaðingar okkar eru börn sem hafa annað hvort Misst foreldraumsjón eða eiga á hættu að missa hana.
- Við vinnum að því að uppfylla rétt barna til öruggs uppeldis, umönnunar, menntunar, góðrar líkamlegrar og andlegrar heilsu og vernda rétt barna í samræmi við Barnasáttmálann.
- Við störfum í mörgum löndum þar sem ríkja erfiðleikar eða átök með því að: stofna „örugg barnasvæði“, veita börnum áfallameðferð sem þurfa á því að halda og að sameina börn við fjölskyldur sínar aftur.
- Í 9 af hverjum 10 tilfellum er fátækt ástæða þess að börn verða aðskilja við foreldra sína. Við styðjum sárafátækar barnafjölskyldur til að koma í veg fyrir að fjölskyldan sundrist og börnin missi foreldraumsjón.

## Staðreyndir um Víetnam

**Höfuðborg:** Hanoi

**Íbúar:** 97 milljón (2018)

**Tungumál:** víetnamska (opinbert), enska, franska, kínverska, khmer

**Trúarbrögð:** 81,8% trúleysingjar, 7,9% búddistar, 6,6% kaþólikkar

**Peningamynt:** víetnamskt dong

**Stjórnunarform:** kommúnismi

**Þjóðhátíðardagur:** 2. september

*Víetnam er langt og mjótt land í suðaustur Asíu með langri strönd sem liggur að Suður-Kínahafi. Víetnam liggur að Kína í norðri, Laos í norðvestri og Kambódíu í suðvestri. Opinbera nafnið á landinu er Sósíalíska lýðveldið Víetnam. Landið er eins flokka ríki þar sem aðeins kommúnistaflokkurinn er leyfður og fjölmiðla- og tjáningarfrelsi er takmarkað.*

*Víetnam var einu sinni eitt af fátækustu löndum heims en síðustu áratugi hefur hagkerfi þeirra tekið miklum breytingum – frá áætlunarbúskap yfir í opnari markaðsbúskap. Hlutfall fátækra hefur lækkað verulega frá því á tíunda áratugnum og í dag búa um 8% þjóðarinnar undir fátæktarmörkum.*

*Í Víetnam búa um 97 milljónir manna og er landið í 15. sæti yfir fjölmennustu lönd heims. Það er heitt og rakt hitabeltisloftslag í flestum landshlutum. Landslagið einkennist aðallega af fjöllum og hólum en flatara ræktunarsvæði er við ströndina.*



Eftir að hafa verið hluti af Kína í meira en 1000 ár varð Víetnam sérstakt land í kringum 900. Í gegnum tíðina hafa bæði Kína og Mongólía ráðist nokkrum sinnum á Víetnam og í lok 19. aldar varð landið

hluti af franska Indókína. Franska nýlendustjórnin stóð frammi fyrir mikilli mótspyrnu og þjóðernissinnaðar hreyfingar komu fram snemma á 10. áratugnum. Árið 1930 voru ýmsir kommúnistaflokkar sameinaðir kommúnistaflokknum í Víetnam undir forystu Ho Chi Minh. Árið 1941 var Viet Minh stofnaður – vopnaður uppreisnarhópur með það að markmiði að berjast fyrir sjálfstæði Víetnam.

Landið var svo hernumið af Japan í síðari heimsstyrjöldinni og á árunum 1945-1954 stóð frelssíðnið yfir á móti frönskum herafla. Stríðið endaði með því að landið skiptist í tvo hluta. Ríkisstjórnin í Suður-Víetnam bældi niður alla andstöðu í landinu. Ríkisstjórnin í Norður-Víetnam leit á sig sem einu lögmætu ríkisstjórnina í Víetnam og hóf stuðning við þjóðfrelsishreyfinguna í Suður-Víetnam. Stríð braust út milli ríkjanna tveggja árið 1957 og Bandaríkin gengu til liðs við Suður-Víetnam til að koma í veg fyrir að Víetnam yrði kommúnistaríki. Blóðugt Víetnam stríðið stóð yfir til 1975 og árið 1976 sameinuðust norður og suður hlutarnir í Sósíalíska lýðveldið Víetnam.

Eftir stríðið voru þeir sem höfðu gengt mikilvægum stöðum í Suður-Víetnam sendir í endurmenntunarbúðir. Ótti við hefnd, meðal annars gegn þeim sem stutt höfðu stjórn Suður-Víetnams, leiddi til þess að hundruð þúsunda fóru úr landi, margir sem bátaplóttamenn. Flóttamannastraumurinn stóð yfir á níunda áratugnum og talið er að milli 200.000-400.000 manns hafi farist í hafið. Á árunum 1979-1991 komu hingað til lands 94 flóttamenn frá Víetnam.



## Fólk og menning

Í Víetnam er fimm ára grunnskólaskylda og þar eru yfir 100 skólar á efri menntunarstigum. Víetnamar hafa mikla færni í lestri og skrift miðað við önnur lönd á svæðinu. 93,5% þeirra sem eru 15 ára eða eldri geta lesið og skrifað.

Víetnamskur arkitektúr, bókmenntir, listir og hefðbundin tónlist eiga ættir að rekja til Kína og Indlands. Upp úr 1900 birtast vestræn áhrif í ýmsum listrænum tjáningum.

Í gegnum tíðina hefur víetnömsk menning tekið upp ýmsa trúarstrauma. Búddismi hefur sterka skírskotun í suðri en auk þess má einnig finna fylgjendur gamalla staðbundinna trúarbragða og minnihlutahópa kristinna og múslima. Hefðbundin trúarbrögð fela í sér menningu forfeðranna og tilbeiðslu guða sem vernda meðal annars þorpið.



## SOS Barnaþorpin í Víetnam

SOS Barnaþorpin hafa starfað í Víetnam í meira en 50 ár. Í dag eru þar 17 barnaþorp auk fleiri skóla og leikskóla sem SOS Barnaþorpin reka. Þar er einnig að finna fjölskylduefningu sem rekin er út frá fimm samfélagsmiðstöðum í landinu.

Í barnaþorpunum fá börnin heimili með SOS-mömmu, systkinum og SOS-frænku (aðstoðaraðili sem léttir undir og aðstoðar SOS-mömmuna í foreldrahlutverkinu). Eitt af þeim grundvallaratriðum í SOS Barnaþorpunum er að skilja aldrei líffræðileg systkini að svo að systkinahópar fái að alast upp í sömu fjölskyldu, nema aðstæður bendi til að það sé ekki besta lausnin fyrir börnin sjálf. Í barnaþorpunum starfa þverfagleg teymi sem samanstanda af t.d. kennurum, sálfræðingum, félagsráðgjöfum og hjúkrunarfræðingum sem aðstoða náið við eftirfylgni barnanna. Í barnaþorpunum í Víetnam er, líkt og annars staðar í Víetnam, lögð mikil áhersla á menntun og börn eru hvött til að taka þátt í íþróttum, listum og menningu.

## Komdu með til Víetnam



Víetnam er land í suðaustur Asíu sem liggur að Kína, Laos og Kambódíu. SOS Barnaþorpin hafa byggt 17 barnaþorp í landinu. Það er vegna þess að mörg börn í Víetnam þurfa á öruggu heimili að halda til að alast upp í.

Í Víetnam er forseti eins og hér á Íslandi. Þegar land hefur forseta, segjum við að landið sé lýðveldi.

Í Víetnam er bara einn stjórnmálaflokkur og það er kommúnistaflokkurinn. Það er erfitt fyrir þá sem búa í landinu að vera ósammála kommúnistaflokknum því hann ákveður allt. Á Íslandi eru margir stjórnmálaflokkar og við fáum að taka þátt í því að velja hverjir þeirra stýra landinu á hverjum tíma. Hér geta líka nokkrir flokkar tekið ákvarðanir í sameiningu. Það er mjög gott þegar fólkið í landinu getur hjálpað til við að velja hverjir það eru sem taka ákvarðanir í landinu.

**Víetnamski fáninn er rauður með gulri stjörnu í miðjunni. Þjóðhátíðardagur Víetnama er 2. september.**

### Höfuðborg

Höfuðborg Víetnam heitir Hanoi og er næst stærsta borgin í Víetnam. Það búa miklu fleiri í Hanoi heldur en á öllu Íslandi. Hanoi liggur við á sem heitir Rauða áin. Nafnið fékk hún af því að járn sem kemur frá fjöllumum litar ána rauða. Í Hanoi er mjög mikil umferð. Bílarnir, bifhjólin og vagnarnir stoppa ekki alltaf á rauðu ljósi svo hér þarf að gæta vel að sér í umferðinni. Á hverjum morgni safnast fólk saman í garðinum til að æfa saman. Hugsid ykkur hvað það er frábær byrjun á deginum. Á kvöldin safnast fólk svo saman og borðar saman kvöldmat. Matinn kaupa þau gjarnan frá einhverju götueldhúsi í einni af fjölmörgum hliðargötum Hanoi.

### Fólk

Í Víetnam búa um 97 milljónir manna. Það eru miklu fleiri en búa hér á Íslandi. Í Víetnam er töluð víetnamska en líka enska, franska og kínverska. Víetnam var lengi vel hluti af Kína og landið hefur líka verið undir stjórn frönsku nýlendustjórnarinnar. Mörgum Víetnömum líkaði það ekki. Víetnam hefur verið skipt upp í tvö lönd og þar hafa oft geisad stríð. Síðasta stríð olli því að margir flúðu Víetnam, meðal annars til Íslands. Sem betur fer hefur verið friður í landinu undanfarin 40 ár og flestir þeirra sem búa í Víetnam hafa það betra núna heldur en áður fyrr.

### Drekar

Í Víetnam er fólk mjög hrifið af drekum. Samkvæmt fornri goðsögn eru Víetnamar afkomendur dreka og álfa. Drekin kemur með rigingu sem þarf til að rækta mat. Víetnamski drekin er með stórt höfuð, stór augu og hala sem liggur í spirál. Hann er með dádýrshorn, ljónsnef og stórar vígtennur. Víetnamska orðið fyrir dreka er „long“. Höfuðborgin Hanoi hét áður Than Long sem þýðir fljótandi dreki.

### Mekong svæðið

Mekong áin er tólfta lengsta á heims. Áin byrjar í Tíbet og rennur í gegnum nokkur lönd áður en hún kemur til Víetnam. Suður í Víetnam skiptir áin sér upp í tvo hluta sem renna út í Suður-Kínahaf. Þetta svæði er kallað Mekong-svæðið og þar eru frjósöm votlendi þar sem bæði dýr og plöntur dafna mjög vel. Á þessu svæði eru ræktuð hrísgrjón nokkrum sinnum á ári.

## Dýr

Það er ekki bara margt fólk sem býr í Víetnam heldur búa þar einnig mörg flott og spennandi dýr sem búa ekki hér á Íslandi. Þar búa til dæmis fílar, hlébarðar, asískir villihundar, sólbirnir og apar. Þar búa líka vatnabuffalóar sem verða næstum því þriggja metra langir og tveir metrar á hæð. Þar búa rúmlega 750 fuglategundir og íkornar sem geta flogið. Mörg stóru dýrana í Víetnam eru í útrýmingarhættu, eins og til dæmis tígrisdýr og káputapír.



## Matur

Það þarf ekki að ferðast til Víetnam til að fá víetnamskan mat. Víetnamskur matur er vel þekktur og eldaður út um allan heim. Matur frá Víetnam er hollur og góður. Það er mikið um grænmeti, hrísgrjón og núðlur. Hrísgrijón eru hluti af flestum máltíðum í Víetnam, líka morgunverði. Það eru margar jurtir sem einkenna víetnamskan mat eins og t.d. mynta, kóríander og basilíka (thai basil). Víetnamar nota lítið salt í matinn en nota í staðinn fiskisósuna Nuoc mam. Þjóðarrétturinn er núðlusúpa sem heitir Pho. Wok, vorrúllur og sumarrúllur eru aðrir réttir sem Víetnamar eru þekktir fyrir. Þeir borða oft ávexti eins og papaya, græna banana, litkaber og drekaávöxt í eftirrétt.

## Hrísgrijónaakrar og fjöll

Í Víetnam eru margar skógar og mörg fjöll. Hæsta fjallið heitir Fanispan og er 3143 metra hátt. Það er hærra en hæsta fjall á Íslandi, Hvannadalshnjúkur, sem er 2110 metrar. Það verður ekki mjög kalt í Víetnam en þar koma rigningartímabil sem kallast monsún. Á láglendinu er mikið ræktað af hrísgrijónum og við ströndina er veiddur fiskur og annað sjávarfang. Víetnam er eitt af löndunum sem selja mest af hrísgrijónum, kaffi og kasjúhnetum til annarra landa.

# THAO - FJÖLSKYLDAN Í SVEITINNI

PEMA: Hjálpa til, leika, vera saman

RÉTTINDI: Öll börn eiga rétt á að ganga í skóla



## Thao – fjölskyldan í sveitinni

Thao er níu ára gamall og býr á bóndabæ í litlu þorpi í Víetnam ásamt mómmu sinni og sex systkinum. Eftir að pabbi hans lést varð allt mjög erfitt hjá fjölskyldunni. Mamma hans þarf nú að vinna mjög mikið og getur þess vegna ekki verið mikið með börnunum sínum. Það finnst Thao leiðinlegt.

Það er ekki auðvelt fyrir mómmu hans að sinna öllum verkefnum sem hún og pabbinn sinntu áður fyrr. Vinnan er erfið og mamma hans verður mjög þreytt. Thao og systkini hans hjálpa til við það sem þau geta. Það er gott fyrir mómmu hans en það er ekki gott fyrir börnin ef þau þurfa að vinna svo mikið að þau komist ekki í skólann. Það að fá að ganga í skóla og öðlast menntun er mjög mikilvægt og eitthvað sem öll börn í heiminum eiga rétt á. SOS Barnaþorpin aðstoða fjölskyldur sem hafa það ekki gott svo börnin geti fengið að ganga í skóla.

### Umræðupunktur

- Hvaða verkefnum þarf að sinna á bóndabæ?
- Af hverju vinnur mamman allan daginn?
- Hvað leika börnin í myndinni sér með? Hvað gleður börnin og hvernig sýna þau að þeim þykir vænt um mómmu sína?
- Þarft þú að aðstoða við einhver verkefni heima við?
- Hvað finnst þér skemmtilegt að gera með fjölskyldunni þinni?
- Húsið sem börnin búa í er öðruvísi en húsin sem við búum í hér á Íslandi. Hvað er líkt og hvað er ólíkt?
- Hvers vegna er mikilvægt að börn fái að ganga í skóla?

### Verkefni

- Smakið framandi ávexti eins og papaya, litkaber og drekaávíxt.
- Það getur verið skemmtilegt að fara í alls konar drekaeiði, t.d. er hægt að búa til stóran dreka með því að láta börnin fara í röð og leggja svo lak eða teppi yfir. Börnin geta svo gengið um eins og dreki. Svo er líka hægt að föndra höfuð á drekan sem sá sem er fremstur í röðinni heldur uppi.
- Búið til flugdrekka: Takið tvær spýtur, leggið í kross og bindið saman. Búið til hak á endana á báðum spýtunum og strengið band á milli allra fjögurra endanna, nú er kominn rammi (gott að setja smá límbandsbút yfir alla endana svo bandið losni ekki frá. Búið til segl úr plasti eða pappír sem þið strengið utan um bandið og límið svo eða heftið fast við bandið. Festið bönd í alla spýtuendana fjóra og festið 10 metra langt band þar sem böndin fjögur mætast. Hægt er að binda nokkra búta af pappír/plasti á 10 metra langa bandið og búa til nokkurs konar hala á flugdrekkan. Nú eruð þið komin með heimagerðan flugdrekka sem er til í flugferð. Víetnamska nafnið á dreka er „long“ en systir Thao heitir einmitt því nafni.



# TINH - NÝR Í BARNABORPINU

PEMA: Vera nýr, fjölskylda, umhyggja

RÉTTINDI: Öll börn eiga rétt á leik, hvíld og tómstundum



## TINH - Nýr í barnaborpinu

Tinh er 11 ára og býr í SOS barnaborpi í Víetna. Hann hefur búið þar síðan hann var 6 ára. Tinh flutti í barnaborpið eftir að hann missti pabba sinn og mömmu. Stóra systir hans hafði séð um hann en það reyndist mjög erfitt fyrir hana. Ekkert barn á að þurfa að alast upp eitt. Öll þarfnast þau fjölskyldu til að alast upp hjá. Fjölskyldu með góðum foreldrum sem veita ást og umhyggju og passa vel upp á börnin. Það fékk Tinh þegar hann kom í barnaborpið. Það var svolítið erfitt að koma þangað fyrst enda kannski ekki auðvelt að eignast allt í einu nýja fjölskyldu.

Allir hjálpuðust að við að taka vel á móti Tinh svo honum myndi líða vel og upplifa sig öruggan. Hann eignaðist ný systkini og alveg nýja mömmu. Nú hefur Tinh það gott og hann er mjög ánægður með nýju fjölskylduna sína. Einn daginn komu svo nýir strákar í barnaborpið. Þá var gott að hafa Tinh því hann þekkti vel hvernig það væri að vera nýr í barnaborpinu og hann vissi líka að þó það væri erfitt fyrst um sinn myndi allt verða betra með tímanum.

### Umræðupunktur

- Hvernig haldið þið að það sé að vera á nýjum stað þar sem maður þekkir engan?
- Hverju haldið þið að barn þurfi mest á að halda þegar það eignast nýtt heimili?
- Hvers vegna vissi Tinh hvað væri sniðugt að gera til að Tu og Lanh myndi líða betur?
- Hvað finnst ykkur hafa verið það flottasta sem hann gerði?

- Munið þið hvernig það var þegar þið byrjuðuð á leikskólanum og voruð ný?
- Hvað gerum við í leikskólanum svo nýjum börnum líði vel í leikskólanum?
- Hvað finnst þér skemmtilegast að gera með þínum vinum?
- Hvers vegna er mikilvægt að eiga vini?
- Hvernig á góður vinur að vera?

### Verkefni

- Skoðið landakort og finnið hvar Víetnam er.
- Lærið að heilsa á víetnömsku: Halló = xin chào (siin chow).
- Kynnið ykkur dýrin í Víetnam. Hafið þið séð fljúgandi íkorna (Pteromyini)? Prófið að teikna mynd af fljúgandi íkorna.
- Búið til hrísgrjónarétt eða núðlurétt og borðið með prjónum.
- Búið til viftu/blævæng: Litið tvö blöð eða notið lituð blöð. Brjótið þau saman í harmonikkku. Límið blöðin tvö saman þannig að þau líta út eins og eitt stórt blað. Þegar því er lokið má brjóta harmonikkuna í tvennt. Bindið band í kringum blöðin þar sem brotið er. Límið saman endana á blöðunum tveimur svo þið fáíð hringlaga viftu sem þið getið hengt upp (hér eru leiðbeiningar að svipuðum blævæng: <https://www.firstpalette.com/craft/asian-folding-fan.html>).

# GULRÓT - BARNIÐ SEM VAR SKILIÐ EFTIR

PEMA: Fjölskylda, umhyggja og öruggt heimili  
RÉTTINDI: Öll börn eiga rétt á öruggu heimili



## GULRÓT – Barnið sem var skilið eftir

Vesle Ha er tveggja ára gamall og er svo hrifinn af gulrótum að hann hefur fengið gælunafnið Gulrót. Hann býr í barnaþorpi í Víetnam og hefur gert það síðan hann var ungabarn. Sumir foreldrar hafa það svo slæmt að þeir geta ekki annast börnin sín. Það getur verið vegna þess að þeir eru svo fátækir eða mjög veikir. Þá þarfnast börn þess að aðrir fullorðnir passi upp á þau.

Það var amma Ha sem passaði hann fyrst en dag einn kom að því að hún gat það ekki lengur. Hún þurfti að finna nýtt heimili fyrir Ha. Amman vissi um stað þar sem Ha yrði öruggur og hugsaði yrði vel um hann. Hún skrifaði bréf og vafði litla drenginn inn í mjúkt teppi. Og þegar enginn sá til hennar laumaði hún sér inn í eitt af húsunum í barnaþorpinu.

### Umræðupunktur

- Hvers vegna haldið þið að Gulrót hafi ekki getað búið heima hjá mömmu sinni og ömmu?
- Hvernig haldið þið að ömmunni og mömmunni hafi liðið eftir að þær komu Gulrót fyrir í barnaþorpinu?
- Hvernig haldið þið að það hafi verið fyrir Gulrót að eignast nýja mömmu í barnaþorpinu?
- Hvers vegna þykir vaktstjóranum í barnaþorpinu sérstaklega vænt um Gulrót litla?
- Hvernig sjáum við þegar fólk þykir vænt um einhvern? Hvað getum við gert til að sýna einhverjum að okkur þykir vænt um hann?
- Átt þú eitthvað gælunafn eða þekkir þú einhvern sem er með gælunafn?

### Verkefni

- Teiknið eða málið vietnamska fánann.
- Vietnamskur matur bragðast öðruvísi og ilmar öðruvísi en íslenskur matur. Mynta og kóríander er mikið notað. Ræktið ykkar eigin jurtir. Finnið lyktina og smakkið jurtirnar.
- Útbúið trölladeig (2 bollar hveiti, 1 bolli salt, 1 bolli vatn) og búið til ykkar eigin dreka. Hárið á drekan getið þið búið til með því að klemma trölladeig í gegnum hvítlauxspessu. Bakið deigið við 160 gráður þar til það er hart. Málið drekana þegar deigið hefur kólnað.

## Matur frá Víetnam

Það eru til margir spennandi réttir frá Víetnam sem eru léttir og hollir og þar sem grænmeti er grunnurinn. Jurtir eins og kóríander, mynta og basilíka eru mikið notaðar. Hrísgjón og núðlur eru grunnurinn í víetnamskri eldamennsku. Hrísgjónin eru bæði borin fram soðin og steikt og borðuð í öllum máltíðum, líka í morgunmat. Kínversk áhrif eru sjáanlega í notkun á wok og matarþrónum.

Dæmigerð víetnömsk máltíð samanstendur af mörgum smáréttum. Þjóðarrétturinn phở, er núðlusúpa þar sem hrátt grænmeti er gufusoðið í heitu soði og ferskum kryddjurtum er bætt út í. Í eftirrétt eru oft ferskir ávextir.



## Víetnamski þjóðarrétturinn – PHO

### Hráefni (fyrir fjóra)

400 gr nautakjöt/svínakjöt/kjúklingakjöt steikt í þunnum sneiðum

1 ½ lítri kjötkraftur/teningur og vatn

Krydd: 2 stjörnuanisar, 3 negulnaglar,

1 tsk kóríanderfræ eða malað kóríander

1 kanilstöng

3 cm engifer í þunnum sneiðum

1 rautt chilli skorið þunnt (án fræja)

1 msk púðursykur

2 msk fiskisósa

1 rauðlaukur skorinn í þunnar sneiðar

250 gr blaðkál eða kínakál

100 gr baunaspírur

3 vorlaukar, skornir þunnt

200 gr hrísgjónanúðlur

1 límóna í bátum

Mynta, thaibasilíka og kóríander (ef þið eigið)

### Aðferð

1. Ristið kryddin á þurri pönnu í tvær mínútur. Hellið kryddunum í stóran pott ásamt kjötkraftinum, kanilstöngunum, engiferinu og 2/3 af chillíinu, púðursykrinum og fiskisósunni. Náið upp suðu og látið malla í minnst 15 mínútur.
2. Skerið rauðlauk í þunna báta og leggið í skál af vatni fyrir mildara bragð. Skolið, hreinsið og skerið blaðkálið/kínakálið í grófa bita. Skerið vorlaukinn í þunnar sneiðar. Steikið kjötið í þunnum sneiðum.
3. Síið kraftinn og hendið kryddinu. Smakkið til með sykri, límónu og/eða fiskisósu þar til þið fáiið súrsæta sósu. Rétt áður en rétturinn er borinn fram sjóðið þið kraftinn og setjið núðlurnar út í. Látið þær sjóða í 1 mínútu áður en þið bætið blaðkálina og rauðlaukunum út í og leyfið því að malla í 1 mínútu í viðbót.
1. Setjið núðlur, blaðkál og lauk í skál. Toppið með kjötinu, vorlauk og baunaspírum ásamt afganginum af chillíinu. Ausið kraftinum yfir og stráðið ferskum kryddjurtum yfir.

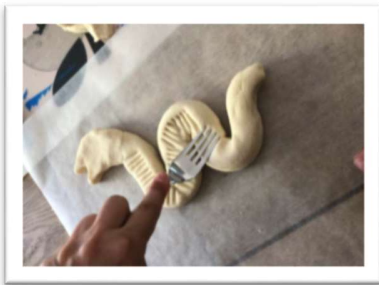


**Chúc ngon mieng! Verði ykkur að góðu!**

## Trölladeig

### Aðferð:

1. Búið til trölladeig: 2 bollar hveiti, 1 bolli salt, 1 bolli vatn.  
Deigið á ekki að klístrast mikið og það á að vera gott að vinna með það.
2. Búið til dreka úr trölladeginu, t.d. með því að útbúa pylsu og þrýsta svo niður með gaffli
3. Hægt er að útbúa hárið á drekanum með því að klemma trölladeig í gegnum hvítlaukspressu.
4. Bakið drekann á 160 gráðum þar til hann er harður. Þegar drekinn er orðinn kaldur er hægt að mála hann í fallegum litum.



## Víetnamska

### Vikudagar:

mánudagur – Thứ hai  
þriðjudagur – Thứ ba  
miðvikudagur – Thứ tư  
fimmtudagur – Thứ năm  
föstudagur – Thứ sáu  
laugardagur – Thứ bảy  
sunnudagur – Chủ nhật

### Tölur:

1: einn – một	6: sex – Sáu
2: tveir – Hai	7: sjö – Bảy
3: þrír – Ba	8: átta – Tám
4: fjórir – Bốn	9: níu – Chín
5: fimm – Năm	10: tíu - Mười

## Töfrakenndur hjartsláttur

Vissir þú að allir geta töfrað? Maður þarf ekki að vera töframaður til þess – maður þarf bara að vera nákvæmlega sá sem maður er. Allra besta form af töfrum er að geta glatt aðra. Þá líður okkur eins og það hafi verið kveikt á sólinni innra með okkur og okkur hlýnar og líður vel, það er góð tilfinning. Þegar við hjálpum öðrum eða gerum eitthvað gott fyrir aðra eykst virkni í umbunarstöð heilans og okkur líður vel.



## Hugmyndir að hjartavermandi góðverkum:

- Tína blóm og gefa einhverjum sem þú veist að verður glaður að fá þau
- Þjóða einhverjum að leika
- Syngja lag fyrir einhvern
- Knús
- Gefa einhverjum morgunmat í rúmið
- Hugga einhvern sem er leið/-ur
- Koma einhverjum á óvart með gjöf sem þú hefur búið til sjálf/-ur
- Brosa og segja eitthvað fallett við einhvern. Orðin okkar eru máttug og geta svo sannarlega glatt aðra þegar við segjum eitthvað fallett. Eitt bros getur líka dimmu í dagsljós breytt.
- Skipulegðu sólblómahátíð. Öll börn skipta máli – líka þau sem við þekkjum ekki. Eins og börnin í sólblómaleikskólunum þekkja þá geta börn notað sína hæfileika þar sem þau eru og þar sem þau búa til að hjálpa öðrum börnum á þessari jörð.
- Spjallið við börnin um góðverk og búið til lista yfir það sem ykkur dettur í hug að maður getur gert til að gleðja aðra.

## Umræðupunktur

- Hvenær gerðuð þið góðverk síðast og hvernig leið ykkur eftir það?
- Hefur einhver gert góðverk fyrir ykkur? Hvernig var það?
- Hvers vegna eru góðverk mikilvæg?

## Hugmyndir að Sólblómagleði og söfnunum

- Afmælishátíð fyrir styrktarbarnið – hægt að halda upp á afmælisdag styrktarbarnsins og fjalla um landið sem það kemur frá, kynnast matarmenningunni og tungumálinu skoða landakort og myndir frá landinu o.fl. (hægt að fá senda sérstaka kynningu á landinu frá fræðslufulltrúa SOS (á pdf-formi)).
- Hafa þemadag tengdan Víetnam.
- Þjóða foreldrum á kynningu á Sólblómaverkefningunni sem börnin hafa útbúið (kynna landið og þjóð).
- Listaverkamarkaður – börnin útbúa listagallerí með verkum sem þau hafa búið til og foreldrar geta keypt verkin á vægu verði.
- Fatamarkaður – foreldrar koma með föt sem eru orðin of lítil og aðrir foreldrar geta keypt á góðu verði. Peninginn má nýta fyrir styrktarbarnið/söfnun fyrir SOS Barnaþorpin.
- Dósasöfnun – börnin læra um endurvinnslu í leiðinni.
- Söfnunarbaukur – Hægt að hafa bauk á leikskólanum sem börnin geta sett smá aur í þegar þau vilja.