

# SANGHEFTE



TROLLSTUA  
2017/2018

# INHOLDSLISTE



## SANGER

Trollstua sangen  
Matpakke sangen  
Ormenlange  
Pulverheksa  
Ormen lange  
Ellingsrud sangen  
Vennskapstanker  
Stopp ikke mobb  
Blåbærturen  
Trafikk vimse vise  
Det første jeg må huske vise  
Grønnsakspiser sangen  
En liten kylling i egget lå  
Lillegutt  
Å Kari er her  
Bjørnen sover  
De tre bukkene bruse

## ÅRSTIDER

Høst sang  
Vinter sang  
Vår sang  
Sommer sang



## HØYTIDER

Adventsvers  
Sankta Lucia  
På låven sitter nisen  
Musevisa  
Ja vi elsker  
Hurra for deg/ Happy birthday

## ENGELSKE REGLER

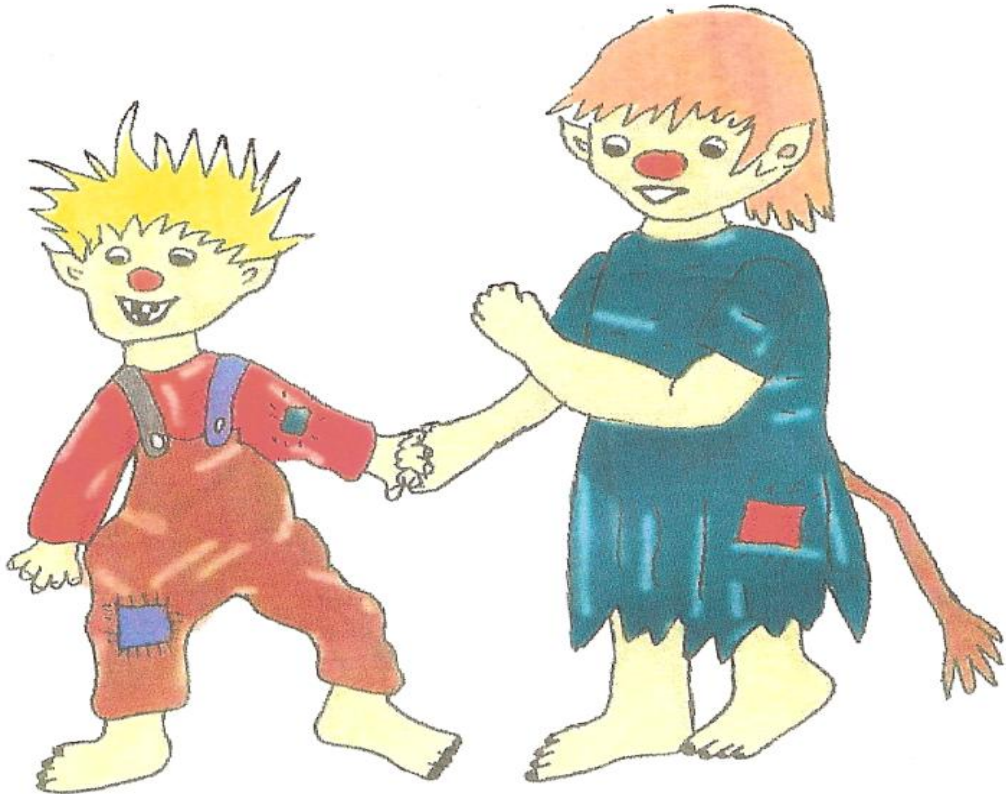
ABC  
1,2,3 I can ski  
If you happy  
Fader Jakob norsk og engelsk



# SANGER

## Trollstua sangen

Nå er vi alle samlet på Trollstua igjen  
Og vi skal ha det moro fra morgen og til kveld  
Og vi skal synge, leke og kose oss med mat,  
Ja alle sammen liker å gjøre mye rart.  
For vi er veldig snille tralalalalala.  
For vi er veldig kule tralalalalala.



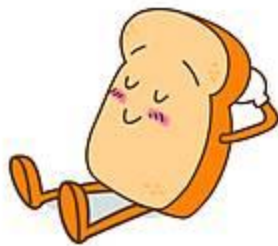
# Matpakke sangen

*(Mel. Davy Crocket)*

Brødmat med brunost eller leverpostei.  
Melk og litt frukt det er viktig for meg.  
Mat som har stoffer som kroppen må ha.  
Så jeg kan fungere og føle meg bra.

Niste, nistepakke

Det må alle sammen ha.



# Ormen lange

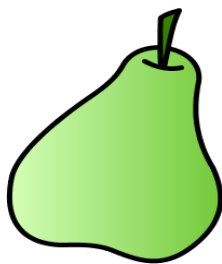
Ormen den lange krøyp som en slange - "*slangebevegelser*"  
*med den ene hånda*

Under et gjerde - *ene hånda "kryper" under andre armen*

Tok seg en pære - *strekker armen og liksom plukker en pære*

Delte den i to - *liksom deler noe med kanten av hånda ned i  
andre håndflata*

Vær så god! - *byr fram "pæra"*



# Pulverheksa Abelone

Pulverheksa Abelone

Spiser uten takt og tone

Sim sum sim sum - velbekomme

Poff, poff, poff!



# Ellingsrud sangen

Nå skal du høre en liten vise  
Om stedet lengst nord i Oslo øst.  
Reiser du dit, så skal vi vise  
Stedet som i hjertet vårt er størst.  
Furusetbanen kan du kjøre  
Til den siste holdeplassen her.  
Vet du ikke så hva du skal gjøre  
Eller vet du ikke hvor du er?

## Ref.

Du er på Ellingsrudåsen,  
en liten verden i miniatyr.  
Hit er vi kommet fra mange kanter  
Og fylt distriktet med folk og dyr.  
Her bor vi sammen fra hele verden  
I et fargerikt fellesskap,  
Og nettopp det at vi er forskjellig  
Tar vi som seier og ikke tap.

Ut over byen kan du skue.  
Er det ikke deilig her vi bor?  
Liksom på toppen av en tue-  
Myldrer det av liten og av stor.  
Maset og stresset i fra byen  
Tar vi ikke med når vi drar hjem.  
Og hver skoledag og arbeidsdag og fridag  
Kommer smil og glede og latter frem.

## Ref.

Rundt om i verden ser vi mennesker i krig  
Ulike raser, språk og tro.  
Skal det bli mulig å leve sammen i fred,  
Må vi alle sammen ofre no`.



# Vennskapstanker

Gi meg hånden, la oss sammen  
Slå en ring omkring vår jord,  
Mens vi sender vennskapstanker  
Rundt til alle der de bor.  
Vennskapstanker er så varme,  
Vennskapstanker skaper fred.  
Den som går med vennskapstanker  
Bærer gode gaver med.





# Stopp - Ikke mobb!

*tekst/melodi: Frode Skålevik*

Stopp! Ikke mobb!

Dette her er kameraten min.

Ikke finn på noe tull.

Vennen min er god som  
gull.

Nå vil jeg bare si ifra.

En for alle – Alle for en.

Nå nå vil jeg slå fast svart på  
hvitt:

Her er **mobbe fritt** !

Alle har en gang stått  
utenfor.

Kjent på en klump inni seg.

Så jeg vil være den  
som er en ekte venn,  
og våger å si fra  
når ting ikke er bra.

Så derfor sier jeg:

**Stopp! Ikke mobb.....**

Ingen liker å stå utenfor  
Vi trenger alle en venn

Å vise empati

kan være vanskelig.

Men jeg vil være den  
som er den lille forskjellen.

Og våger si ifra:

**Stopp! Ikke mobb.....**

*Gjør mot andre det du vil  
at de skal gjøre mot deg.*

*Ja ! Det er en god regel,  
synes jeg.*

Stopp! Ikke mobb!

Dette her er kameraten min.

Ikke finn på noe tull.

Vennen min er god som  
gull.

Nå vil jeg bare si ifra.

En for alle – Alle for en.

Så nå vil jeg slå fast svart på  
hvitt:

Her er **mobbe fritt** !

Her er **mobbe fritt** !

Her er **mobbe fritt** !

**STOPP!**



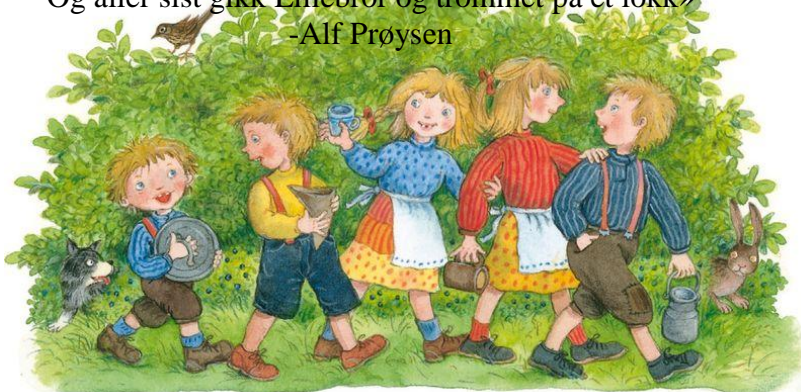


# Blåbærturen

«Det var en deilig sommerdag at Pelle sa til Kari  
Nå går vi ut i skauen for det er så mye bær  
Så får vi med oss Lillebror og Kjellemann og Mari  
For det er nok å ta av, det er mange tuer der  
Men vi må ha en plukke-kopp og den må være stor  
Så stormet alle sammen inn i kjøkkenet til mor  
Og Pelle fikk et melkespann og Kari fikk et krus  
og Mari fikk en melkekopp og Kjell et kremmerhus  
Så fløy de opp i skauen i en glad og vilter flokk  
Og Lillebror fløy sist og skulle plukke i et lokk

Så kom de opp i skauen og så kom de til ei slette  
Der var det bare blått i blått så langt du kunne se  
Sa satte de seg ende ned så spiste de seg mette  
Så fant de seg en tue hver og ropte; fritt for det  
Nå ser vi hvem som først får fullt, nå setter vi gang  
Og over hele sletta sa det; kling og pling og plang  
Først sang det i et melkespann så klang det i et krus  
Det danset i en kopp og raslet i et kremmerhus  
Men fra den minste tua sa det, plingeling i flokk  
For oppi den satt Lillebror og plukket i et lokk  
Men plutselig så hørte de det raslet bakom trærne  
Jeg tror det er en bjørn, sa Kari, jeg vil hjem, uhu  
Det er nok kanskje bjørn, sa Kjell, ja okse er det gjerne  
I hvert fall er det sikkert at det kanskje er ei ku  
Det beste er, sa Pelle og så seg listig om  
At vi går pent og stille ned den vegen hvor vi kom  
Først gikk Pelle med et melkespann og Kari med et krus  
Og Mari med en kaffekopp og Kjell et kremmerhus  
Men Lillebror som sistemann gikk ikke stille nok  
Der ringlet det av tjuetjue blåbær i et lokk  
Så kom det no'bak Lillebror det brakket så i kvisten  
Så spratt det fram et loddent dyr fra blåbærlyng og bar  
Og tenk, så var det Passop du som ville leke sisten  
Han hadde luktet sporet, så han visste hvor de var  
Så lekte de en stund og spiste hele koppen tom  
Og siden gikk de hjem og trommet; trommelommelom  
Ja' Pelle på et melkespann og Kari på et krus  
Og Mari på en kaffekopp og Kjell et kremmerhus  
Slik gikk de hele vegen hjem i rekke og i flokk  
Og aller sist gikk Lillebror og trommet på et lokk»

-Alf Prøysen



## Trafikk vimse vise

MEL:NAPOLION MED SIN HÆR.

FORLEDEN BLE JEG PÅKJØRT OG BRAKK EN  
LILLETÅ.

AT MANNEN HADDE RÅKJØRT, DET ER JEG SIKKER  
PÅ!

MEN HAN BLE BARE SINNA OG HUMMER RØD I  
KINNA

OG SA JEG MÅTTE LÆRE Å PASSE BEDRE PÅ!

HAN SKREIK MED TORDENSTEMME:

**DU VIMSER SOM ET FE!**

MEN ALLE KAN VEL GLEMME SELV KONGEN  
KAN DA DET

OG JEG SKAL LOVE DERE Å IKKE VIMSE MER  
FORSIKTIG

MÅ JEG VÆRE, DET SKJØNNER JEG JO NÅ.



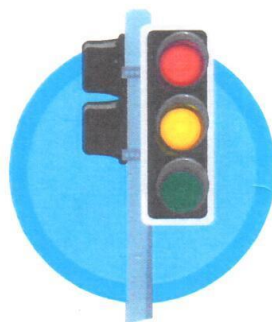
## DET FØRSTE JEG MÅ HUSKE VISE

MEL:DYRENE I AFRIKA

DET FØRSTE JEG MÅ HUSKE PÅ DET ER Å GÅ  
FORSIKTIG OG SELV OM JEG ER LITEN NÅ SÅ  
VET JEG DET ER VIKTIG

## **STOPP OG VENT OG SE OG HØR**

DET ER NOE ALLE BØR, OG VET DU IKKE DET  
FRA FØR, SÅ FÅ DET INN I ØRET!



# «Grønnsakspisersang»

Tekst: Thorbjørn Egner    Musikk: Christian Hartmann

Den som spiser pølsemat og kjøttmat hele dagen,  
han blir så doven og så lat og veldig tjukk i magen.

Men den som spiser gulrøtter, knekkebrød og peppernøtter,  
tyttebær og bjørnebær og kålrot og persille.  
Han blir sånn passe mett i magen, glad og lystig hele dagen  
og så lett i bena at han ikke kan stå stille.

Den som vil ha bare kjøtt og spiser sine venner,  
han blir så doven og så trøtt og får så stygge tenner.

Men den som spiser gulrøtter, knekkebrød og peppernøtter,  
tyttebær og bjørnebær og kålrot og persille.

Han blir så grei mot dem han kjenner og får mange gode  
venner,  
og får like fine tenner som en krokodille.



# En liten kylling i egget lå

En liten kylling i egget lå  
Den banket og banket og banket på  
"Her er det trangt, jeg vil ut og gå"  
Pep den og ynket seg der den lå  
Hakk-hakke-hakk Egget det sprakk  
Og en liten kylling ut av det stakk  
Undrende sto den og gløttet på  
Alt det den ute i verden så  
Solen den varmet og skinte på  
marken og fugler og blomster små  
"Pip-pip" den sa. "Jeg er så glad!  
Trangt det var i egget, men her er det bra."



# ”LILLEGUTT”

Lillegutt har tromme, trommelomme-lom.  
Han har ti små fingre som kan snu seg om  
og han har en ball du stor og rund som så  
og en liten hammer hei hvor den kan slå.

Lillegutt kan blåse tut, tu, rutu, tu han kan  
gjemme fjeset , bubbi, bubbi, bu han kan  
gå i regnet han har paraply og en liten  
vugge byssa, byssan-by.





# Å KARI ER HER

Å Kari er her og Ola er her, og takk å pris for at  
Siri er her. I vår bitte lille stund har vi Per her  
igjen, og Nils han er her og det er bra.

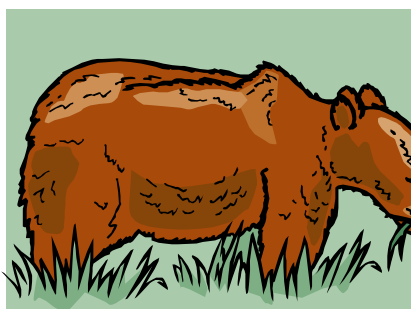
(Bytter ut navnene på barna i barnehagen)

## Bjørnen sover

Bjørnen sover,  
bjørnen sover  
i sitt lune hi.

Den er ikke farlig,  
bare man går varlig.

Men man kan jo, men man kan jo,  
aldri være trygg.





# De Tre Bukkene Bruse

Lille Bukken Bruse, trippet over trollebru  
nå tar jeg deg sa trollet, og var så grom i hu  
nei og nei ta ikke meg, jeg er tynn og liten jeg  
den som kommer etter, mye mere metter  
"så gå da, sa trollet"

Mellom bukken bruse, trampet over trollebru  
nå tar jeg deg sa trollet, og var så grom i hu  
nei og nei ta ikke meg, jeg er tynn og liten jeg  
den som kommer etter, mye mere metter  
"Så gå da, sa trollet"

Store bukken Bruse, trampet over trollebru  
nå tar jeg deg sa trollet, og var så grom i hu  
jeg er ikke redd for deg, bare kom jeg stanger deg  
bang og pang det skramlet, stygge trollet ramlet

Store bukken bruse, stanget trollet ned i vann  
og nå går bukken bruse, så glad til seters Vang  
nå er denne visa slutt, bukkene går ofte ut  
danser over brua, opp til seterstua.



# ÅRSTIDER

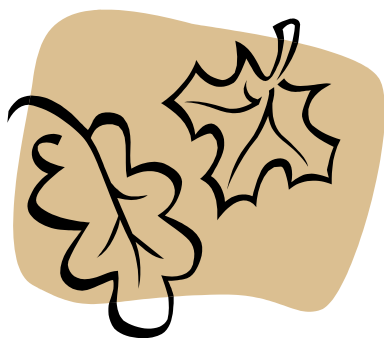
## Høst sang

Høsten kommer, adjø da sommer (slå hendene på brystet).

Takk for sol, takk for lys (slå hendene på beina).

Hør nå tuter vinden, stryker deg om kinnen (slå hendene i gulvet).

Det er høst. Det er høst (klapp hendene)



## Vintersangen

Se opp snør det ja det gjør det tett i tett i tett.

Snø i nakke nese snø i hele fjeset,

se opp snør det ja det gjør det tett i tett i tett.



# Vår sang

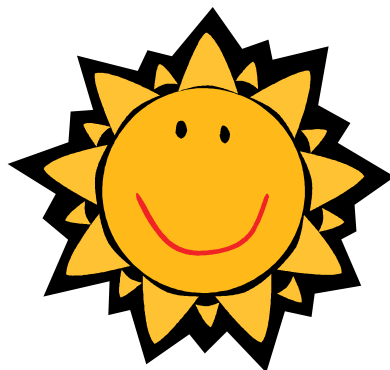
(mel: Lille Lotte)

Skogen er et eventyr, fullt av rare undre. Gjemmer alle skogens dyr, mange, mange hundre. Harepus i skogen bor, mikkell rev og kråkemor men når gjøken kommer, blir det sol og sommer.



# Sommersang

Sola er god sola er toppen sola er varm og den bruner kroppen  
Sola som skinner hver morgen for meg sola på Trollstua er  
best syntes jeg.



# HØYTIDER

## Adventsvers

Så tenner vi et lys i kveld  
vi tenner det for glede.  
Det står og skinner for seg selv  
og oss som er til stede.  
Så tenner vi et lys i kveld,  
vi tenner det for glede

Så tenner vi to lys i kveld,  
to lys for håp og glede.  
De står og lyser for seg selv  
og oss som er til stede.  
Så tenner vi to lys i kveld,  
to lys for håp og glede.

Så tenner vi tre lys i kveld  
for lengsel, håp og glede.  
De står og lyser for seg selv  
og oss som er til stede.  
Så tenner vi tre lys i kveld  
for lengsel, håp og glede.

Vi tenner fire lys i kveld  
og lar dem brenne ned,  
for lengsel, glede, håp og fred,  
men mest allikevel  
for fred på denne lille jord,  
der menneskene bor.



# Sankta Lucia

Svart senker natten seg, i stall og stuer.  
Solen har gått sin vei, skyggene truer.  
Inn i vårt mørke hus, stiger med tente lys.  
Sankta Lucia, Sankta Lucia.

Natten er mørk og stum, med et det suser.  
I alle tyste rom, som vinger bruser.  
Se på vår terskel står, hvitkledd med lys i hår.  
Sankta Lucia, Sankta Lucia



# På låven sitter nissen

På låven sitter nissen med sin julegrøt,  
så god og søt, så god og søt.  
Han nikker, og han smiler, og han er så glad,  
for julegrøten vil han gjerne ha.  
Men rundt omkring står alle de små rotter,  
og de skotter, og de skotter.  
De vil også gjerne ha litt julegotter,  
og de danser, danser rundt i ring.

Men nissen, se han truer med sin store skje:  
"Nei, bare se og kom av sted,  
for julegrøten min den vil jeg ha i fred,  
og ingen, ingen vil jeg dele med."  
Men rottene de hopper, og de danser,  
og de svinser, og de svanser,  
og de klorer etter grøten, og de stanser,  
og de står om nissen tett i ring.

Men nissefar, han er en liten hissigpropp,  
og med sin kropp han gjør et hopp.  
"Jeg henter katten hvis de ikke holder opp!  
Når katten kommer, skal det nok bli stopp."  
Da løper alle rottene så bange,  
ja, så bange, ja, så bange,  
og de svinser, og de svanser noen ganger,  
og i en, to tre så er de vekk.



# MUSEVISA

Tekst: av Alf Prøysen



Når nettene blir lange og kulda setter inn så sier vesle musemor til  
ungeflokk sin: hvis ingen går i fella, men passer seg for den, skal  
alle sammen snart få feire jul igjen.

Ref:

Heisan og hopsan og fallerallera om julekvelden da skal alle  
sammen være gla! Heisan og hopsan og fallerallera om julekvelden  
da skal alle sammen være glad.

Ja musemor er flittig, hun tar et stykke kull og svert tak og vegger i  
sitt lille musehull, mens barna feier golvet og danser som en vind  
og soper borti krokene med halen sin

Ref:

Omsider kommer kvelden som alle venter på og musefar han  
trekker fram en støvel uten tå, den pynter de med spindeltev og  
småpiker og sånn, og så putter de en flaskekork i hempa på`n.

Ref:

Og musefaren sier, nå skal vi danne ring, la støvelen stå i midten så  
går vi rundt omkring, vi gir hverandre halen som vi kan leie i, og  
en og to og tre så begynner vi.

Ref:



Og julematen deres, det er ei lita nøtt, og så et stykke dropspapir for dem som liker søtt. Og musemor har stillet opp en fleskebit på skrå, og den får alle sammen lov å lukte på.

Ref:

Ja musebestemora er også kommet inn, nå sitter hun og koser seg i gyngestolen sin, det æ`kke orntli gyngestol, d`er no` som alle vet, hun sitter der og gynger på en stor potet.

Ref:

Så hopper de, så danser de, så traller de en stund til musefaren sier:” Det er best vi tar en blund” og ungene de legger seg, mens pappa holder vakt, men selv i søvne traller de i hopsatakt:

Ref:

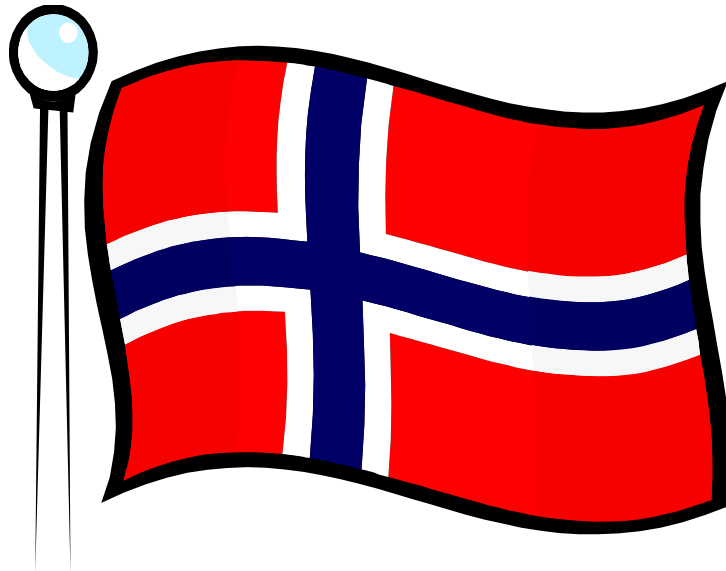
Og bestemor gjesper, og sier slik som så: ”D`er morosamt med jula for dessa som er små (og) hvis ingen går i fella, men passer seg for den, skal alle sammen snart få feire jul igjen!

Ref:



# Ja vi elsker

Ja, vi elsker dette landet,  
som det stiger frem,  
furet, værbitt over vannet,  
med de tusen hjem.  
Elsker, elsker det og tenker  
På vår far og mor  
Og den saganatt som senker  
drømmer på vår jord.



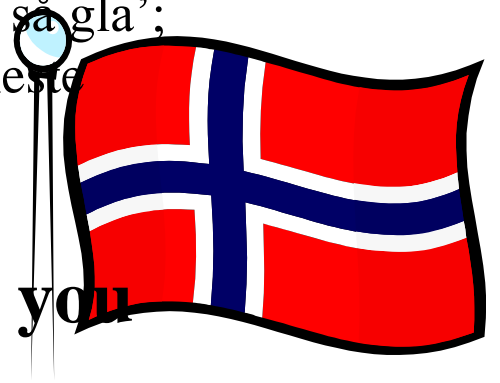


## Hurra for deg

Hurra for deg som fyller ditt år!  
Ja deg vil vi gratulere!  
alle i ring omkring deg vi står,  
Og se nå vil vi marsjere,  
Bukke nikke, neie, snu oss omkring,  
Danse så for deg med hopp og sprett  
Og spring, ønske deg av hjerte alle  
Gode ting og si meg så hva vil du mer.

Høyt våre flagg vi svinger, hurra!  
Ja, nå vil vi riktig feste!  
Dagen er din, og dagen er bra,  
men du er den aller beste!  
Se deg om i ringen hvem du vil ta!  
Dans en liten dans med den du helst vil ha!  
Vi vil alle sammen svinge oss så gla';  
og en av oss skal bli den neste  
- TIL Å FESTE!

**Happy birthday to you**



Happy birthday to you,  
Happy birthday to you.  
Happy birthday, dear.....,  
Happy birthday to you.

# ENGELSKE REGLER

**A B C**

A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-O-P-Q-R-S-T-U

AND V-W-X-Y AND Z NOW I KNOW MY A-  
B-C`S

NEXT TIME WON`T YOU SING WITH ME?

**1, 2, 3 I can ski.**

1, 2, 3 I can ski.

4 and 5, I can drive.

6, 7, 8, I can skate.

9 and 10, begin again.

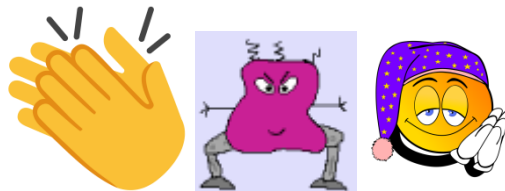
# IF YOU`RE HAPPY!

If you`re happy and you know it clap your hands,  
If you`re happy and you know it clap your hands,  
if you`re happy and you know it  
and you really want to show it,  
if you`re happy and you know it clap your hands.

If you`re angry and you know it stomp your feet.

If you`re scared and you know it say "oh no"

If you`re sleppy and you know it take a nap.



# Fader Jakob

## Norsk

Fader Jakob, Fader Jakob Sover du, sover du?

Hører du ei klokken? Hører du ei klokken?

Bim, bam, bom! Bim, bam, bom!

## Engelsk

Are you sleeping? Are you sleeping?

Brother John, brother John.

Morning bells are ringing, morning bells are ringing.

Ding, ding, dong! Ding, ding, dong !

