



# VIRKIN JANUAR 2022

## BØRN

MÁNADAGUR	TÝSDAGUR	MIKUDAGUR	HÓSDAGUR	FRÍGGJADAGUR	LEYGARDAGUR	SUNNUDAGUR
					Byrja árið við einum borðspæli við familju ella vinum <sup>1</sup>	Hugsa um trý ting, tær dámar væl at gera, sum tú vilt gera oftari í januar <sup>2</sup>
Ver kropsliga virkin! <sup>3</sup> Stand á rennifjøl, spæl krógva og blunda, fótþólt, svim ella skreiða	Lær teg okkurt nýtt. <sup>4</sup> Kasta ein bólt, 7 tabellina, ella at binda lissur	Les eina bók <sup>5</sup> ella eitt blað, ella bið onkran lesa fyri tær	Hygg nógv minni í skíggja í dag. Kanska slett ikki og vita, hvat tú finnur uppá <sup>6</sup>	Ver saman við einum vini, sum tað er langt síðan tú hevur sæð <sup>7</sup>	Hygg eftir einum filmi saman við familju ella vinum <sup>8</sup>	Enda dagin við at strekkja kroppin <sup>9</sup>
Far út og spæl, ella gakk í skúla <sup>10</sup>	Ver sálarliga virkin! <sup>11</sup> Loys suduko, legg putlispæl, lær teg at telva ella spæla kort	Steðga á og smíl <sup>12</sup> og sig hey við tey, tú møtir	Lær teg okkurt nýtt. <sup>13</sup> Spyr ein vaksnan um okkurt, sum tú vilt vita meira um	Bið familju ella vinir koma út at gera okkurt saman við tær <sup>14</sup>	Ver kreativ/ur! <sup>15</sup> Tekna, mála ella klipp og líma	Gleð foreldrini <sup>16</sup> ella ommu og abba við onkrum, sum tú hevur bakað ella teknað
Gleð ein vin! <sup>17</sup> Sig nøkur góð orð, ella skriva eina lítla heilsan	Ger okkurt, sum tú heldur er orduliga stuttligt <sup>18</sup>	Ver úti, <sup>19</sup> ímeðan tað er ljóst	Syng og dansa til tín yndis tónleik <sup>20</sup>	Ger okkurt, sum tú ongantíð hevur roynt fyrr. Rulliskoyta, telva ella baka <sup>21</sup>	Far ein túr við onkrum og tak ruskið upp, sum tú sært á vegnum <sup>22</sup>	Far í <sup>23</sup> sunnudagsskúla, á møti ella út í náttúruna og anda djúpt niður í búkin
Renn ella gakk ein túr við tínum hundi, vini, mammu ella øðrum <sup>24</sup>	Lær onkran okkurt, sum tú dugir væl. <sup>25</sup> t.d. at dansa, eitt spæl ella eina gátu	Finn uppá okkurt, sum fleiri kunnu spæla saman í fríkorterinum ella úti í garðinum í dag <sup>26</sup>	Ger okkurt, sum tú altíð hevur droymt um. Tú noyðist ikki at vera heimsmeistari <sup>27</sup>	Ger okkurt í dag, sum ger teg orduliga glaða/an <sup>28</sup>	Hjálp teimum vaksnu við at gera nátturða ella at gera reint <sup>29</sup>	Vitja ommu, abba, langommu, langabba, ella onkran eldri í familjuni <sup>30</sup>
Hugsa um, hvat ger teg glaða/n, sum tú vilt halda fram at gera <sup>31</sup>						

Vit fáa tað gott, tá vit eru virkin, saman við øðrum og hugbundin í onkrum, sum okkum dámar sera væl.  
Vit verða glað, tá vit gera okkurt gott fyri onnur og gera okkurt, sum vit halda er stuttligt.  
So ver virkin bæði saman við øðrum og fyri teg sjálva/n uppá nógvar ymiskar mátar í januar.

