

# ALMENNUR SKÍGGJARÁÐIÐ

– góð fyri heilsu,  
trivnað og menning



Fólkaheilsuráðið



# ALMENN SKÍGGJARÁÐINI

– góð fyri heilsu,  
trivnað og menning

Vit liva í eini tíð, har vit eru umgird av talgildum miðlum. Flytførið á skíggjunum og góða netsambandið ger, at vit hava atgongd til skíggjar allastaðni og alla tíðina. Tøknin hevur ment okkara samskiftis- og kunningarmøguleikar og arbeiðsgongdir. Vit hava nærur óavmarkaðar møguleikar. Vit kunnu reika á netinum og finna hentar upplýsingar, finna nýggja vitan, víðka okkara sjónarring, mennast, hava samband við fólk, ið búgva uttanlands og hava atgongd til kreativ hugskot og eina rúgvu av undirhaldi. Hetta hevur elvt til, at skíggjanýtslan bæði hjá børnum, ungum og tilkomnum er økt munandi seinastu árin.

Í 2020 gjørdi Gallup eina kanning fyri Fólkaheilsuráðið, ið m.a. kannaði skíggjanýtslu hjá 526 feroyingum. Kanningin vísti, at 86% av monnunum og 84 % av kvinnunum brúktu fleiri enn trýggjar tímar á skíggjum í miðal um dagin, tá ið nýtslan í sambandi við arbeiðið ikki varð tald við. Gallupkanningin vísir, at flestu feroingar brúka skíggja fleiri tímar um dagin enn ráðiligt er sambært nýggju skíggjaráðunum.

# SKÍGGJA- ráð

Í 2017 kunngjörði Fólkaheilsuráðið átta yvirskipað skíggjaráð:

- Avmarka skíggjanýtluna
- Et uttan skíggja
- Tosa við onnur uttan skíggja
- Hav eygnasamband við tey, sum tú tosar við
- Ver ein góð fyrimynd
- Far í song uttan skíggja
- Ger reglur fyri skíggjatíð
- Ver saman við børnum, tá ið tey brúka skíggja

Fólkaheilsuráðið hevur, við støði í vísindaligari gransking á økinum, arbeitt við neyvari skíggjaráðum enn áður, sum tú fært nærri kunning um í hesum faldaranum.

# ENDAMÁLIÐ

## við faldaranum

Skíggjar eru komnir fyri at vera, men hetta merkir ikki, at vit einki kunnu ella skulu gera fyri at skapa góðar skíggjavanar. Tað er trupult og heldur ikki ynskiligt at halda okkum heilt frá at nýta skíggjar. Í staðin eggja vit til at fylgja vegleiðingunum í faldaranum fyri at fáa góðar skíggjavanar.

Endamálið við faldaranum er at koma við eini vegleiðing um, hvussu vit skilabest handfara talgildu hentleikarnar, soleiðis at vit fáa ágóðan av teimum, samstundis sum vit avmarka vansarnar við skíggjanýtslu. Ráðini stuðla okkum í at gerast tilvitað um okkara skíggjanýtslu og stýra nýtsluni bæði, tá tað snýr seg um tíð, innihald, og hvussu og nær vit brúka skíggja. Faldarin kann eisini brúkast sum vegleiðing hjá teimum, ið varða av børnum og ungum. Faldarin er gjørdur við støði í gransking. Henda gransking er tøk á heimasíðuni hjá Fólkaheilsuráðnum: [www.fólkaheilsa.fo](http://www.fólkaheilsa.fo)

**Fylg almennu  
skíggjaráðunum  
– tey gagna heilsu,  
trivnaði og menning.**

# GÓÐ

## ráð

Skiljast kann ímillum virkna og óvirkna skíggjanýtslu. Virkin nýtsla er nýtsla, har tú brúkar miðlarnar at skapa egið innihald, tilætlað leitar eftir upplýsingum (uttan at multitaska) ella samskiptir á telefonini við ella uttan video. Heilin er virkin.

Óvirkin nýtsla er at skrulla á sosialum miðlum, Google, Youtube, hyggja á Netflix v.m. Heilin er minni virkin. Eggjað verður til virkna heldur enn óvirkna talgilda nýtslu.

### **Hugsa um:**

- Brúka vit mest virkna ella óvirkna talgilda nýtslu?
- Hvar brúka vit skíggja? – t.d. bert í stovuni
- Nær brúka vit skíggja? – t.d. eftir, at skúlingini eru gjørd, skyldur røktar ella eftir ávísa kløkkutíð
- Hvussu brúka vit skíggja? t.d. til lærandi, upplýsandi og aldursvarandi tilfar
- Hvussu nógv tíð brúka vit á skíggja? – fáa vit nógv nógv rørslu og svøvn í gerandisdegnum?

### **Hugsa um børn og skíggjar:**

- Hvørji spøl, filmar, síður og appir skal barnið hava atgongd til?
- Hvat tilfar á Youtube skal barnið sleppa at síggja?
- Hvussu skipa vit okkum, um fleiri børn eru í húsarhaldinum, ið kunnu nýta tilfar við ymsum aldursmørkum?
- Brúkar barnið mest virkna ella óvirkna skíggjanýtslu?



## ***Góð ráð til skúlar og frítíðarfeløg***

- Brúkið talgildu skipanina hjá skúlanum og ikki sosialar miðlar til boð og skúlatíng
- Um frítíðarfeløg og skúlar hava tørv á at samskifta gjøgnum sosialar miðlar, samskiftið so við foreldur og ikki við børn og ung yngri enn 14 ár
- Skúlar kunnu avmarka skíggjanýtslu hjá børnum og ungum við at hava snildfonfríar skúlar og avmarka óneyðuga skíggjanýtslu
- Frítíðarítriv og felagsskapir kunnu skipa løtur uttan netsamband t.d. við at avmarka ókeypiss, opið net.

## ***Hugskot at minka um skíggjanýtsluna***

- Umhugsa at fáa tær eina knappatelefon heldur enn snildfon
- sløkk allar fráboðanir á talgildu tólunum
- Áset tíðaravmarking fyri egnari nýtslu
- Set eitt eggjaur at ringja, tá ið ein hálvur tími er farin. Tá ið klokkan ringir, kanst tú ganga tær ein túr, rudda ella bara røra teg
- Brúkar tú skíggja til arbeiðis, rørir tú teg meiri, um tú stendur við eitt borð
- Ger okkurt uttan skíggja, áðrenn tú fert í song
- Brúka ein vanligan vekjara, so snildfonin kann liggja í einum øðrum rúmi, tá ið tú svevur
- Avtala við arbeiðsplássíð, at fríløtur eru skíggjafríar
- Ver virkin í frítíðini saman við øðrum í onkrum virksemin, sum gevur meining fyri teg
- Strika appir, ið tú metir, spilla mest av tíni tíð
- Brúka ein skíggja í senn

## ***Hugskot at minka um skíggjanýtslu hjá børnum og ungum***

- Bíða við at geva barninum telefon við netsbandi, til tað er, í minsta lagi, 14 ára gamalt
- Hav skíggja í felagsrúmi, til barnið er 14 ára gamalt
- Foreldur at skúlabørnum kunnu semjast um felags skíggjareglur
- Tryggja at barnið er virkið í frítíðini saman við øðrum í onkrum virksemin, sum gevur meining fyri barnið





# SKÍGGJA- NÝTSLA

## – börn og ung

Börn gera sum vaksin gera, ikki sum tey siga, og tey verða áhugað í tí, tey vaksnu halda er áhugavert. Brúka vit ofta skíggja, tá ið börn eru hjá, lærir barnið, at skíggjin er áhugaverdur. Börn kunnu eisini tulka atferðina sum um, at tey vaksnu halda, at skíggjin hevur størri týdning enn tey. Vit skulu miðja ímóti at vera saman við barninum uttan skíggjar og geva barninum gætur, tá ið vit gera okkurt saman t.d. práta, eta, eru til handils ella á spæliplássinum.

Vaksin eru fyrimyndir hjá barninum. Setið tí mørk fyri egnari skíggjanýtslu.

Sum börnini eldast, økist eisini skíggjanýtslan, og foreldur og vaksin fáa minni ávirkan á, hvat börn gera á skíggjum. Brúkar smábarnið nógvan skíggja, er nýtslan eisini stór, tá ið barnið gerst eldri. Tíðin, barnið hyggur í sjónvarp, áðrenn tað er tvey ára gamalt, sigur frammanundan frá eini øking í sjónvarpstíðini hjá barnagarðsbarninum og samlaðu skíggjatíðini hjá tannáringinum. Tí er tað umráðandi at fáa góðar skíggjavanar so tíðliga, sum til ber.

### **Börn og snildfon**

Hevur barnið egna snildfon, gerst truplari hjá foreldrum og øðrum vaksnum at fylgja við í tí, barnið ger á netinum, og hvussu nógvan barnið brúkar snildfonina. Best er at bíða sum longst við at lata barnið fáa eina snildfon við netsambandi, í minsta lagi til barnið er 14 ár, ella helst eldri. Tá barnið hevur eina snildfon, verður viðmælt at seta mørk fyri, hvussu nógva tíð barnið nýtir á snildfonini, og hvar og hvat snildfonin verður nýtt til. Hav greiðar reglur um innihald, og hvørji spøl og hvørjar sosialar miðlar, síður og appir, barnið kann brúka.

Kanningar vísa, at um foreldur brúka nógva tíð á skíggjum, økjast sannlíkindini munandi fyri, at barnið eisini fer at brúka nógva tíð á skíggjum.

Skíggjatíð verður skilmarkað sum samlaða, dagliga nýtslan av skíggjum eitt nú snildfon, sjónvarpi, teldli, teldu, PlayStation v.m.

## VISTI TÚ!

Við tí skíggjatíð, eitt barn hefur í dag, hefur það brúkt eitt heilt ár av lívinum á skíggjum, tá ið það verður sjeý ára gamalt. Ein 18 ára gamal unglíngi hefur brúkt 3 ár av sínum lívi á skíggjum, og tá ið viðkomandi verður 80 ár, hefur hann brúkt 17,6 ár á skíggjum.

## SKÍGGJARÁÐ VØGGUSTOVU- BØRN 0-3 ÁR

### VIÐMÆLD TÍÐ:

- Tá ið barnið er millum 0 og 3 ára gamalt, er øll skíggjanýtsla frámæld

### HÓSKANDI TILFAR:

- Barnið kann samskifta við familju á t.d. Facetime frá tí, at það er 18 mánaðir, tó í mesta lagi 10 til 15 min.

### HVAR KANN BARNIÐ BRÚKA SKÍGGJA?

- Í felagsrúmi

### HVUSSU KANN BARNIÐ BRÚKA SKÍGGJA?

- Bert saman við vaksnum
- Facetime í mesta lagi 10 til 15 min.

### NÆR SKAL BARNIÐ IKKI BRÚKA SKÍGGJA?

- Ongan skíggja 60-120 minuttir fyrri songartíð

## Aldursmørk á sosialum miðlum

Børn og ung brúka eisini sosialar miðlar, og tí er gott at vera tilvitaður um, at aldursmark er á flestu sosialu miðlunum. Børn og ung eru ikki mentalt til reiðar at brúka sosialar miðlar, tí það er trupult hjá teimum at greina fyrimunir og vansar. Á netinum ella á sosialum miðlum, eru vit ikki vard móti lýsingum, marknaðarførslu og falstíðindum. Nógv tilfar á netinum er óhóskandi fyrri børn, og tí er umráðandi at virða aldursmørkini.

SOSIALUR MIÐIL	ALDURSMARK
Facebook, Twitter, Snapchat, Instagram og Google Plus, TikTok	13 ár
WhatsApp	16 ár
YouTube	18 ár
- við loyvi frá foreldrum	13 ár
YouTube kids	7 ár

## Vøggustovubarnið 0-3 ár

Tá ið barnið verður borið í heim, vigar heilin einans 333 gram og er ikki fullmentur. Tvey ár seinni vigar hann nærum eitt heilt kilo. Hetta merkir, at heilin mennist sera nógv fyrstu árin, og hann er sera viðkvæmur fyrri stimbranuttan frá. Alt, sum barnið upplivir, leggur seg sum rásir í heilanum, og fyrstu upplivingarnar eru avgerandi fyrri, hvussu lívsleiðin hjá børnum verður.

Skíggjanýtsla tykist hava neilig árin á uppmerksemi. Børn, yngri enn tvey ár, megna sjáldan at venda uppmerkseminum móti skíggjunum. Tað, sum fangar áhugan hjá barninum, eru skjótu skiftini, ferðin og visuella og auditiva stimbranin á skíggjunum. Hetta tykist hava sera ringa ávirkan á heilan og kognitiónina, og tí verður øll skíggjanýtsla frámæld fyrstu trý árin.

## Avmarka egna skíggjanýtslu, tá ið barnið er til staðar

Skilt verður millum forgrundssjónvarp og bakgrundssjónvarp. Um vaksin hyggja at ella hava eina sending frá, sum er ætlað teirra málbólki, er hetta forgrundssjónvarp fyrri tey. Er barnið til staðar í rúminum, er hetta bakgrundssjónvarp fyrri barnið, eisini hóast barnið hugsavnar seg um annað enn sendingina. Bakgrundssjónvarp minkar um samskiftið millum tann vaksna og barnið, tað er, at vaksin tosa minni við barnið, tá ið sjónvarpið er frá samanborið við, tá ið tað er sløkt.

Börn læra mál, tá ið vaksín tosa við tey og geva eitt málsligt íkast bæði, tá tað snýr seg um góðsku og orðfeingi. Um sjónvarpið ofta er tendrað, kann hetta sostatt hava negativ árin á málsligu menningina. Samskifti og samvirkan eru sera umráðandi fyri málmenningina hjá børnum, og tí eigur mann at avmarka skíggjatiðina hjá sær sjálvum, tá ið børn eru til staðar.

## Barnagarðsbørn 4-7 ár

Tá børn eru um fýra ára gomul, kunnu tey so smátt nýta skíggjar. Mælt verður til, at barnið altíð situr saman við vaksnum, tá ið tað nýtir skíggja. Vaksín kunnu hjálpa barninum at skilja tað, sum barnið sær. Barnið skal læra eina ørgrynnu av førleikum hesi árin. Tað tekur nógva tíð at læra. Barnið mennir nógvar førleikar, tá ið tað er í almenna rúminum, til handils, í ítróttahøllum, í bíðistøðum, føðingardøgum, bussi, bili, flogfari, ferjum o.s.fr., tí er umráðandi, at barnið ikki brúkar talgildar miðlar í almenna rúminum.

Nógv tilfar kann loypa ótta á barnið, sum enn ikki hevur førleikar at skilja millum veruleika og hugflog. Hesi evni eru ikki ment, fyrr enn barnið fer í skúla. Um vaksín sita hjá barninum og vegleiða tað, meðan tey hyggja, megna tey betur at skipa innihaldið.

Skíggjar skulu ikki nýtast, tá ið barnið er í ørkymlandi støðum, t.d. í bíðrøðum, bili, tá ið tað skal skiftast ella latast í. Barnið lærir at vera í ørkymlandi støðum, tá ið tann vaksni hjálpir barninum úr støðuni. Verður skíggjin nýttur, tá ið barnið er ørkymlað, lærir tað, at skíggjin er neyðugur í ørkymlandi støðum.

Barninum tørvar at vera saman við foreldrunum eftir at hava verið í barnagarði, og tað ger barnið vart við, tá ið tað kemur heim. Tá ið barnið brúkar talgildar miðlar, ger tað minni um seg, enn tá ið tað ikki brúkar talgildar miðlar, júst tá tað kemur heim. Hetta kann misskiljast sum, at barnið slappar av við miðlunum. Nógv foreldur halda eisini, at barninum tørvar talgildar miðlar fyri at fáa frið og náðir eftir ein langan dag í barnagarðinum. Hóast tað kann tykjast sum um, at barnið slappar av, ger miðilin bara, at barnið kropsliga gerst róligt. Barnið brúkar tó eina rúgvu av mentalari orku at viðgera innihaldið í talgildu miðlunum. Miðilin ger, at barnið útsetir tørvin á samveru við foreldrini til seinni. Skal barnið sissast kropsliga og mentalt, er ein betri loysn at lesa fyri tí, spæla við tað ella at lata barnið finna upp á okkurt, meðan foreldrini gera døgurða.

## SKÍGGJARÁÐ TIL BARNAGARÐSBØRN 4-7 ÁR

### VIÐMÆLD TÍÐARNÝTSLA:

- 30 minuttir um dagin

### HÓSKANDI TILFAR:

- Virð aldursmørkini á filmum, spølum o.s.fr.
- Vel dygdargott, lærandi tilfar við fáum skiftum og eini samhangandi og einfaldari søgugongd, ið barnið kennir aftur
- Vel tilfar, ið vendir sær beinleiðis til barnið og leggur upp til, at tað svarar aftur
- Vel innihald og mál, ið hóskar til aldursbólkin

### HVAR KANN BARNIÐ BRÚKA SKÍGGJA?

- Í felagsrúmi

### HVUSSU EIGUR BARNIÐ AT BRÚKA SKÍGGJA?

- Barnið eigur bert at brúka skíggja saman við vaksnum
- Hygg fyrst sjálv/ur eftir tilfarinum, áðrenn tú hyggur saman við barninum
- Sit saman við barninum og greið frá tí, ið hendir
- Greið frá orðum og hugtøkum, barnið ikki skilur
- Set hendingarnar inn í gerandisdagin hjá barninum
- Dámar barninum væl ávísar teknifilmsfigurar sum eitt nú Mumi, Pippi ella Pettson og Findus, læn bókur og figurar, so barnið eisini spælir við teir uttan skíggja
- Tosa við foreldur hjá børnum, sum barnið spælir við og ger avtalur um skíggjanýtslu

### NÆR SKAL BARNIÐ IKKI BRÚKA SKÍGGJA?

- Áðrenn barnið fer í barnagarð ella skúla
- 60 til 120 minuttir fyri songartíð
- Í kamarinum

Ver varin við telduspólum. Telduspól kunnu vera ment soleiðis, at brúkarin verður bundin at spælinum. Hjálp barninum at velja telduspól frá, um tekin eru um bundinskap.

## Børn 8-13 ár

Um 8-13 ára aldur tørvar børnum og ungum neyva vegleiðing, tá umræður skíggjanýtslu, t.d. er frámælt, at tey sleppa á netið, uttan at vaksín eru hjá. Evnini til egintamarhald, og soleiðis at stýra egnari nýtslu, eru ikki liðugt ment, og tí er neyðugt, at foreldur eru við. Byrja við lítlari nýtslu, og øk síðani nýtsluna líðandi. Heldur barnið ikki avtalurnar, ber til at bakka aftur.

Eggja barninum at spæla telduspól heima hjá hvørjum øðrum heldur enn at spæla umvegis netið. Tá børn spæla telduspól saman í sama rúmi, kann tað í størri mun styrkja felagsskapin, tí børnini kunnu fáa sær steðgir saman, práta saman áðrenn og aftaná tey spæla og fylgjast til og frá staðnum, har tey spæla. Soleiðis eru børnini saman um meira og annað enn telduspælið.

## SKÍGGJARÁÐ TIL 8-13 ÁRA GOMUL

### VIÐMÆLD TÍÐARNÝTSLA:

- 8-10 ára gomul - 45 til 60 minuttir
- 11-13 ára gomul – 60 til 90 minuttir

### HÓSKANDI TILFAR:

- Virð aldursmørkini á spølum, filmum o.s.fr.
- Vegleið og vís barninum á hóskandi barnavinarligt og lærandi dygdargott tilfar, síður og spøl
- Fá televeitaran at hjálpa tær at koma miðilin, so barnið bert sleppur á avtalaðu síðurnar/spølini

### HVAR KANN BARNIÐ BRÚKA SKÍGGJA?

- Í felagsrúmi

### NÆR KANN BARNIÐ BRÚKA SKÍGGJA?

- Avtala, nær barnið sleppur á skíggja, t.d. tá ið skúlingini eru liðug ella aðrar skyldur eru avgreiddar

### HVUSSU EIGUR BARNIÐ AT BRÚKA SKÍGGJA?

- Ver hjá barninum, um barnið skal á netið
- Skal barnið brúka teldu til skúling, ver hjá og hjálp, so sleppast kann undan, at tað multitaskar (tað er, ger ymiskt annað á skíggjanum, meðan tað ger skúling t.d. spælir, kjattar og hyggur í Youtube)
- Eggja barninum at støðga á, tá ið tað hevur brúkt talgildar miðlar í 30 minuttir. Set klokkuna, ger okkurt saman við barninum, ella lat barnið finna uppá, tá ið klokkan ringir
- Práta um skíggjanýtslu við foreldur at børnum, sum barnið spælir við og ger móguliga avtalur um skíggjanýtslu hjá børnunum

### NÆR SKAL BARNIÐ IKKI BRÚKA SKÍGGJA?

- Áðrenn barnið fer í skúla
- Tá ið tit gera skúling - legg talgildu tólini í eitt annað rúm
- Í kamarinum
- 60-120 minuttir fyri songartíð



## Tannáringar millum 14 og 18 ár

Millum 14 og 18 ára aldur gerast børn og ung av álvara áhugað í sosialum miðlum og spølum á netinum. Barnið byrjar at vera einsamt á netinum, og vandin fyri happing á netinum økist. Tannáringurin kann síggja, senda og fáa óhóskandi tilfar. Vís áhuga fyri tí, ið barnið ger á og uttan fyri netið. Foreldur hava ábyrgd av, hvussu nógv barnið brúkar skíggja, og hvat skíggjin verður brúktur til. Ger greiðar reglur og avtala avleiðingar, um tær ikki verða hildnar.

### SKÍGGJARÁÐ TIL 14-18 ÁRA GOMUL

#### VIÐMÆLD TÍÐARNÝTSLA:

- Upp til tveir tímar dagliga, helst minni

#### HÓSKANDI TILFAR:

- Virð aldursmørkini á appum, spølum o.s.fr.
- Avtala hvørjar síður, appir og spøl, tannáringurin kann nýta
- Fá televeitara at hjálpa tær at koma miðilin, so tannáringurin bert sleppur á avtalaðu síðurnar/spøluni
- Avtala møgulig keyp á netinum

#### HVAR KANN TANNÁRINGURIN BRÚKA SKÍGGJA?

- Í felagsrúmi
- Í kamari
- Tá ið tannáringurin er um 14 ára aldur, kanst tú umhugsast, um tannáringurin skal hava teldu ella Playstation við netsambandi í kamarinum. Velur tú at geva tannáringinum teldu/Playstation, ger so greiðar reglur

#### NÆR KANN TANNÁRINGURIN BRÚKA SKÍGGJA?

- Avtala, nær tannáringurin sleppur á skíggja, t.d. tá ið skúlingini eru gjørd ella aðrar skyldur eru avgreiddar - lat talgildu tólini liggja í einum øðrum rúmi, meðan hann ger skúling

#### HVUSSU EIGUR TANNÁRINGURIN AT BRÚKA SKÍGGJA?

- Eggja tannáringinum at steðga á, tá ið hann hevur brúkt talgildar miðlar í 30 minuttir

#### NÆR SKAL TANNÁRINGURIN IKKI BRÚKA SKÍGGJA

- Ongin skíggi, tá ið skúling verða gjørd, uttan so at skíggjin skal brúkast sum amboð til skúling
- Ongin skíggi fyri skúlatið
- Eingin skíggi 60-120 minuttir fyri songartíð





# TÁ SKÍGGJA- NÝTSLA

gerst trupul

Skíggjanýtsla kann elva til, at vit verða bundið at skíggjum. Internet Gaming Disorder er viðurkend diagnosa í DSM-5, og Gaming Disorder er viðurkend diagnosa í ICD-11.

## ***Ver serliga ansin, um tú ella barnið:***

- velur talgildar miðlar fram um annað virksemt eitt nú frítíðarítriv og vinir
- trekkir teg/seg úr sosialum støðum
- misrøkir vinir og familju
- velur skíggjan fram um skúla, arbeiði ella læru
- tykist órólig/ur ella ágangandi
- svevur ov lítið, tí tú/barnið spælir/hygur langt út á kvøldið/náttina
- misrøkir máltíðir og reinføri

## ***Tíðarnýtsla:***

- talan er ofta um trupla netnýtslu, tá ið nýtlan er umleið 20 tímar ella fleiri um vikuna
- vandi er fyri bundinskapi, tá ið nýtlan er oman fyri 30 tímar um vikuna

## Árin á kropsliga og sálarliga heilsu

Tøknin er góð, verður hon nýtt við skili. Men tøknin hevur eisini givið okkum nýggjar avbjóðingar. Verða mørk ikki sett fyri nýtsluni, kann hon hava neilig árin á svøvn, sálarliga - og kropsliga heilsu, málsligar førleikar, atferð, yrkisføri, vekt, hugsavnan og harvið trivnað og menning.

Tríggir samanhagandi faktorar tykjast kunna avmarka neiligu árinini á menningina hjá tí einstaka. Fyrsti faktorurin er aldur, annar er, hvussu skíggjar verða brúktir og í triðja lagi, hvat kann gerast í staðin fyri at brúka skíggja. Títtleikin og samanlagda tíðarnýtslan hevur eisini týdning.

Ein orsök til, at menning verður darvað av skíggjanýtslu, er, at nógva tíðin, vit brúka á skíggjum, ger, at minni tíð verður til at venja týdningarmiklar førleikar sum mál, motorikk, atferð, uppmerksemi, minni og egintamarhald. Harumframt samskifta vit minni og hava færri møguleikar at venja verbalt og nonverbalt sosialt samskifti. Verbala og nonverbala sosiala samskiftið er grundleggjandi fyri at tryggja skilabestu menningina. Skulu vit hava eina góða likamliga- og sálarliga heilsu, tørvar okkum samskifti andlit til andlits.

## Rørsla

Altjóða kanningar vísa eitt týðiligt samband ímillum likamligt óvirgni og skíggjanýtslu. Heilsukanningar hjá Fólkaheilsuráðnum vísa eisini, at meira enn helvtin av føroyingum víga ov nógva, og at vit røra okkum ov lítið samanborið við tilmælini frá WHO. Kanningar vísa, at umleið 60 % av føroyingum nýta skíggjar upp til tríggjar tímar dagliga í frítíðini, hetta talið er høgt og hongur ivaleyst tætt saman við manglandi rørslu og yvirvekt.

Kropslig rørsla og venjing er alneyðug fyri at varðveita og betra um heilsustøðuna. Tilmælini frá WHO eru, at vaksín skulu venja úthaldni 150 minuttir um vikuna ella venja úthaldni 75 minuttir við stórari arbeiðstýngd, meðan børn eiga at venja úthaldni við miðal og stórari arbeiðstýngd ein tíma um dagin. Eisini eiga bæði børn, ung og vaksín at venja styrkivenjing fyri at styrkja stóru vøddabólkarnar tvær til tríggjar ferðir um vikuna. Kanningar hjá Fólkaheilsuráðnum vísa, at triði hvør føroyingur megnar ikki minstu krøvini fyri likamligari rørslu, og á heimsstigi er tað bara eitt út av fimm børnum, sum megnar røslutilmælini hjá WHO. Um vit brúka nógvar tímar framman fyri skíggjum hvønn dag, so er trupult at fáa nógva rørslu í gerandisdegnum.

## Kostur

Um vit dagliga eta og drekka framman fyri einum skíggja, økist vandin fyri, at vit eta meira enn okkum tørvar, og at vit eta minni heilsugott, uttan at vit gáa um tað.

Hetta kemst av, at okkara uppmerksemi er vent móti skíggjanum og ikki at matinum, ið vit eta, og hetta minkar um

Brúkar tú skíggja til arbeiðs, rørir tú teg meiri, um tú stendur við eitt borð  
Minst til at røra teg hvønn hálfva tíma





okkara førleika at kenna svongd og mettu og yvirhøvur at sansa matin og at vera nærverandi.

### **Skíggi og matvanar**

Skíggjin hevur eisini árin á okkara matvanar og val av matvørum og elvir til, at vit eta meira av slíkum kalorium, sum sodnast skjótt og ikki eru heilsugóðar. Dømi um slíkar vørur eru eitt nú kips, orkutdrykkir, sodavatn, góðgæti og køka.

Hetta eru alt orkutætтар matvørur, sum glíða skjótt niðurum, tær innihalda nógvar tómar kaloriur, sum kunnu keypast allastaðni - nú eisini um náttina.

### **Át í gáloysni**

Avleiðingin av áti í gáloysni orsakað av ov nógvari skíggjanýtsla og vantandi rørslu kann verða, at vandin fyri ovurfiti økist og harvið vandin fyri lívsstílsjúkum sum til dømis hjartaæðrasjúkum, typu2-diabetes og krabbameini.

Tískil er tað eisini umráðandi at vera kropsliga virkin og at fylgja kostráðunum hjá Fólkaheilsuráðnum, ið eru leiðreglur fyri, hvussu vit kunnu fáa eina sunna og umhvørvisvinarliga javnvág í okkara mat- og drykkjuvanar:

Loysnin er at eta uttan skíggja, tí tá er tað lættari at hugsavna seg fult og heilt um matin og merkja mettuna. Hetta kann fyrbygja ováti.

## **ALMENNUS KOSTRÁÐINI**

– góð fyri heilsu, trivnað og menning

- Et nógv meira grønmeti og frukt
- Et fullkornsrikan mat
- Et minni kjøt - og meira fisk og bjølgfruktir
- Sløkk tostan við vatni
- Vel plantuoljur og soltnan mjólkurúrdrátt
- Et minni søtt, salt og feitt
- Et planturíkt, fjølbroytt og ikki ov nógv

## Svövnur

Skíggjanýtsla fyri songartíð ger tað trupult at sovna skjótt og ávirkar svövnngóðskuna, tí hon kann freista okkum til at vera leingi uppi, og fráboðanir á snildfonini ella teldlinum kunnu órógva svövnin.

Svövnur er ein grundleggjandi fysiologiskur tørvur, ið er neyðugur fyri, at menniskju kunnu virka bæði kropsliga og sálarliga. Fåa vit ov lítið av svövn, kann tað í byrjanini ávirka okkara vælveru, men manglar okkum svövn í longri tíð, kann hetta hava neiligar fylgjur fyri heilsuna.

Stóra kanningin hjá Fólkaheilsuráðnum “Hvussu hevur tú tað?” frá 2015 vísti týðiligt hagfrøðiligt samband ímillum vánaligan svövn og ringa sálarliga heilsustøðu. Altjóða kanningar vísa eisini samband ímillum svövn og nýtslu av skíggja. Tí er rættiliga sannlíkt, at nógv skíggjanýtsla kann ávirka svövnin neiliga.

## Trivnaður

Børn, ung og vaksin brúka í stóran mun skíggja til at ferðast á netinum og kanska serliga á sosialum miðlum. Vit kunnu samskifta við onnur og býta um lærandi og kreativt tilfar. Sum heild kunnu fólk finna ein felagsskap á netinum, sum tey kenna seg sum part av, og har tey kenna seg sædd og hoyrd. Harumframt kunnu minnilutabólkar og fólk, sum hava avbjóðingar av ymsum slagi, finna saman í bólkum, deila vitan og royndir og kenna seg aftur í hvørjum øðrum. Á netinum eru eisini góðir pallar, har fólk savnast í áhugafelagsskapum eitt nú at verja umhvørvið. Hetta virkseimið á skíggjanum kann hava jaliga ávirkan á trivnaðin.

Á sama hátt sum fyrimunir eru við skíggjum, eru eisini ymiskir vansar. Skíggjanýtsla kann ávirka, hvussu vit eru saman við familju, vinum, starvsfeløgum og øðrum í almenna rúminum. Tá vit brúka skíggja saman við øðrum, kann skíggjin lættliga skapa fráveru og ávirka okkara samskifti. Vit geva hvørjum øðrum í minni mun gætur, hugsavna okkum kanska ikki á sama hátt um, hvat verður sagt og gjørt, og soleiðis verður nærveran í samveruni og samskiftinum ávirkað. Av tí at snildfonin er sum ein lítill telda, ið tú kanst hava hjá tær alla tíðina, og sum kann brúkast til at avgreiða bæði privatar uppgávur og arbeiðsuppgávur, kann skilmarkið millum arbeiði og frítíð gerast ógreitt. Snildfonin er sera hent, men vandi er fyri, at vit freistast til at fara á netið hvørja fríløtu sum t.d. í kaffisteðginum saman við starvsfeløgum, í frikorterinum í skúlanum, í bíðirøð til handils, í bussinum ella heima saman við familju ella vinum. Hesar løtur kunnu njótast øðrvísi, við at vit í størri mun heilsa uppá og práta við tey, ið vit eru saman við, leggja merki til umhvørvið rundan um okkum og soleiðis skapa nærveru og hava áhuga fyri tí, ið hendir rundan um okkum.

Ein annar vansi við skíggjanýtslu á sosialum miðlum er, at vandi kann vera fyri at vit stúra fyri, at øðrum ikki dámar okkara

### ÁÐRENN VIT DEILA OKKURT, KUNNU VIT SPYRJA OKKUM SJÁLVI HESAR SPURNINGAR:

- Er tað rætt/satt?
- Hevði eg sagt hetta við persónin andlit til andlits?
- Er tað lógligt?
- Havi eg fingið samtykki?

uppslög, ella at vit fáa neiliga afturboðan í sambandi við tað, sum vit hava lagt út á sosialu miðlarnar. Á til dømis Instagram er lætt at samanbera seg við onnur og fáa ta fatan, at tilveran hjá øðrum er betri og meira spennandi enn okkara, og hetta kann hava neiliga ávirkan á trivnaðin.

Nýtsla av sosialum miðlum kann elva til FOMO (Fear of missing out). FOMO er óttin fyri, at mann ikki fær alt við, sum hendir á netinum. Hetta kann elva til at vit kenna okkum noydd at vera á sosialum miðlum alla tíðina, og soleiðis økir tað um skíggjanýtsluna.

Tá ið vit samskifta andlit til andlits, fara vit aloftast virðiliga við hvørjum øðrum, men tá ið vit samskifta skrivliga á skíggjum, er samskiftið avmarkað til skrivlig boð ella myndir og filmsbrot, sum lættliga kunnu verða misskilt, tí huglag og eygnabrá ikki eru við í samskiftinum. Tá ið tú ikki sært tey, tú samskiftir við, er eisini lættari at særa tey, og í ringasta føri kann hetta ávirka trivnaðin. Samskifti á netinum kann t.d. vísa seg sum happing, sum skilur seg frá vanligari happing, tí talan ofta er um støðuga happing, sum tú ikki kanst rýma undan á sama hátt sum í fysiska rúminum. Tí er umráðandi at vera tilvitaður um, hvussu vit samskifta við onnur á netinum, hvat vit deila við onnur og at eggja okkara børnum og ungu til at fara væl við hvørjum øðrum – eisini á netinum.

Kanningar benda á, at við at avmarka nýtsluna á sosialum miðlum við 30 minuttum um dagin, økist vælveran munandi!

#### **GYLTA LEIÐREGLAN:**

Far við øðrum, sum tú vilt, at tey skulu fara við tær

## **ABC FYRI SÁLARHEILSU**

Tú kanst minka um skíggjanýtsluna við at fylgja boðskapunum í ABC fyri sálarliga heilsu og í størri mun brúka skíggja til at betra um trivnaðin:

### **A) VER VIRKIN**

Tú kanst vera virkin á ymsar mátar; kropsliga, sálarliga, sosialt og andaliga. Far ein svimjitur, dansa til títt yndislag, spæl kort, ring til ein vin, ven joga, far í kirkju ella á møti.

### **B) VER SAMAN**

Ver partur av einum felagsskapi, har tit hava tað gott saman. Tú kanst t.d. savna vinir til at spæla telduspøl heima hjá onkrum, vera partur av einum matklubba, bindiklubba, fót bóltliði, kóri ella lesiringi.

### **C) VER HUGBUNDIN**

Bint teg til okkurt av fullum huga - okkurt, sum gevur lívi tínum meining. Ger sjálvboðið arbeiði, megna eina avbjóðing (ið ber til at røkka), ella hjálp øðrum við onkrum. Lurta eftir poddvarpi, royn eina nýggja uppskrift, arbeið fyri eini sök gjøgnum ein felagsskap á netinum ella far til handils fyri ommu.

# SKÍGGJA- tilmæli

ALDUR	TÍÐ
0-3 ár	Øll skíggjanýtsla frámæld, tó Facetime við familju frá tí, at barnið er 18 mánaðir
4-7 ár	30 minuttir um dagin
8-10 ár	45 til 60 minuttir um dagin
11-13 ár	60 til 90 minuttir um dagin
14-18 ár	Upp til 120 minuttir dagliga – helst minni
Vaksin	Upp til 120 minuttir dagliga – helst minni. Avmarka skíggjanýtsluna í frítíðini, um tú arbeiðir við skíggja

