



LILLA

3

4

BLÁTT

2

Hvat kundi tú hugsað tær at gjørt meira av í gerandisdegnum?

Nær royndi tú okkurt nýtt seinast, og hvat var tað?

5

Hvat gevur tínum lívi innihald?

Hvat ger teg glaða/an?

Hvat gevur tær orku?

1

Nær gjørdi tú seinast okkurt gott fyrri onnur? Hvat gjørdi tú?

Hvat er tín stuttligasta uppliving?

Hvar finnur tú møguleikan at forðjúpa teg?

9

GRØNT

8

7

ABC
FYRI SÁLARLIGA
HEILSU
Ver virkin Ver samtan Ver hugbundin

ABC KRABBAGÁGGAN

ABC Krabbagággan er fyri bæði vaksin, ung og børn. Krabbagággan er eitt gott samrøðuamboð, til at fáa eitt gott prát um sálarliga heilsu og trivnað. Hon kann brúkast til alskyns sambond; í flokkinum, millum vinir, til eitt tiltak, har tit ikki kennast, á einum ítróttarliði, í føðingardøgum ella í familjuni.

HVUSSU FALDAR TÚ KRABBAGÁGGUNA?

1. Legg hesa síðuna (baksíðan) av Krabbagágguni uppeftir.
2. Falda pappírið (í helvt), og falda aftur (í helvt).
3. Breið pappírið útaftur, og legg hesa síðuna (baksíðuna) uppeftir.
4. Falda tey fyra hornini inn móti miðjuni, so tey koma saman.
5. Vend krabbagágguni við, so tú sært teir átta spurningarnar.
6. Falda aftur tey fyra hornini inn móti miðjuni.
7. Falda nú Krabbagágguna um miðjuna, so hon verður til ein lítlan rætthyrning.
8. Sting fingrarnar inn í teir fyra "lummarnar" á Krabbagágguni.
9. Nú er Krabbagággan klár at brúka.

HVUSSU SPÆLA TIT VIÐ ABC KRABBAGÁGGUNI?

1. Halt Krabbagágguna saman, so tit bara síggja teir fyra littu partarnar.
2. Bið síðumannin um at velja ein lit.
3. Vend nú krabbagágguni so nógvar ferðir, at tað svarar til talið á bókstavum í litinum.
4. Bið síðan síðumannin um at velja eitt av fyra tølunum, ið eru at síggja í Krabbagágguni.
5. Vend síðani aftur so nógvar ferðir, sum talið vísir.
6. Bið nú síðumannin um at velja eitt tal – fyri aðru ferð – og lyft kláffin upp á talinum, sum síðumaðurin valdi.
7. Les spurningin fyri síðumanninum, og lat síðumannin svara spurninginum.

Tað ber til at skiftast um at svara spurningum nakrar ferðir, og síðani skifta síðumann, so tú fært spælt ABC Krabbagágguna við fleiri.