

VIRKIN JANUAR 2021

Fyri børn og ung!

Mánadag

Týsdag

Mikudag

Hósdag

Fríggjadag

Leygardag

Sunnudag

Vís okkum á Instagram, hvussu tú ert virkin í januar.

Nýt #virkinjanuar og #abcfyrisálarligaheilsu

Tagga okkum á @Fólkaheilsuradid.

So ert tú við í lutakastinum um ein vinning!

4

Gakk ella súkkla í skúla

5

Ger okkurt, sum tú heldur er stuttligt

6

Ver kropsliga virkin!
Sparka bólt, klatra, spæl blikka ella annað

7

Ver úti, ímeðan tað er ljóst

8

Njót ein drekkamunn, ella løtu saman við einum vini

9

Royn okkurt nýtt!
T.d. tekna, súkkla, syng ella baka

10

Ver úti í náttúruni

11

Ger tað, ið tú leingi hevur latið bíða

12

Hav ein telefon frían dag

13

Sig okkurt fitt við onkran

14

Byrja dagin yoga ella við at remba tær

15

Lær onkran okkurt nýtt, sum tú dugir at læra frá tær

16

Spæl kort ella eitt borðspæl við vinum ella familju

17

Spyr tíni vinifólk um tey duga nakra styrki rørslu og læri so hvør annan

18

Lær teg okkurt nýtt.
Kasta ein bólt, 7 tabellina ella at binda lissur

19

Ver ein góður vinur og lurta, tá hini tosa

20

Enda dagin við at strekkja út

21

Hugsa um 5 ting, tú ert glað/ur fyri?

22

Renn ella gakk ein túr við tínum hundi, vini, mammu ella øðrum

23

Lurta eftir einari søgu ella hygg at einum djórafilmi

24

Gleð ein vin!
Sig nøkur góð orð ella skriva eina lítla heilsu

25

Legg eitt putlispæl

26

Dansa til tín yndis sang

27

Brúka eina løtu uppá at læra teg okkurt, tú vilt duga

28

Les eina bók, eitt blað ella lurta, tá onkur annar lesur

29

Heilsa!
Sig hey, góðan morgun og smíl til tey, tú sært í dag

30

Hygg eftir einum filmi, við tínum vinum ella familju

31

Hugsavna teg um hvussu tú, framhaldandi kanst vera virkin

