

VIRKIN JANUAR 2023

BØRN

MÁNADAGUR	TÝSDAGUR	MIKUDAGUR	HÓSDAGUR	FRÍGGJADAGUR	LEYGARDAGUR	SUNNUDAGUR
						1 Byrja árið við einum gongutúri við familju ella vinum
2 Lær okkurt nýtt, t.d. hekla ella kynstur við bólti	3 Ver kropsliga virkin! Svim, hoppa band ella far túr við hundinum hjá grannanum	4 Far út og spæl ímeðan tað er ljóst, nú dagurin er stuttur	5 Ver ein góður vinur. Sig nøkur góð orð við ein vin og lurta, tá vinir práta við teg	6 Dansa til tín yndis sang!	7 Spæl borðspæl við familju ella vinum	8 Far ein túr við onkrum og tak ruskið upp, sum tú sært á vegnum
9 Práta við onkran ella hugsa um, hvat ger teg glaða/n í dag	10 Les eina bók ella eitt blað, ella bið onkran lesa fyri tær	11 Spyr mammu, babba, ommu ella abba um at baka smákøkur saman	12 Ger okkurt, sum tú heldur er orduliga stuttligt	13 Hjálp teimum vaksnu við at gera døgurða	14 Sig hey við grannan og spyr hvussu gongur	15 Far í sunnudagsskúla, á mæti ella út í náttúruna og anda djúpt niður í búkin
16 Gleð foreldrini, ommu ella abba við onkrum, sum tú hevur teknað ella skapað	17 Steðga á og smíl og sig hey við tey, tú mætir	18 Ver kreativ/ur! Tekna, mála ella klipp og líma	19 Ger eitt filmskvøld við familju ella vinum	20 Ver sálarliga virkin! Legg putlispæl, lær teg at telva ella spæla kort	21 Hygg nógv minni í skíggja í dag - kanska slett ikki - og vita, hvat tú finnur uppá	22 Far tíðliga í song, so tú ert frísk/ur til eina nýggja viku
23 Royn okkurt nýtt! Ger okkurt, sum tú ongantíð hevur roynt fyrr	24 Les eina bók ella hygg eftir einum dokumentari um djór ella rúmdina	25 Ver saman við einum vini, sum tað er langt síðan, tú hevur sæð	26 Lær teg okkurt nýtt. Spyr ein vaksnan um okkurt, sum tú vilt vita meira um	27 Bið familju ella vinir koma út at gera okkurt saman við tær	28 Vitja ommu, abba, langommu, langabba, ella onkran annan eldri	29 Byrja ella enda dagin við at strekkja kroppin
30 Fortel eina søgu ella gátu við døðguraborðið	31 Hugsa um, hvat ger teg glaða/n, sum tú vilt halda fram at gera					

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.