

VIRKIN OKTOBER 2021

BØRN

Mánadag

Týsdag

Mikudag

Hósdag

Fríggjadag

Leygardag

Sunnudag

A Vit fáa tað gott, tá vit eru virkin, saman við øðrum og hugbundin í onkrum,
B sum okkum dámar sera væl. Vit verða glað, tá vit gera okkurt gott fyri
C 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 oktober.

4

Ver kreativ/ur!
Tekna, mála ella klipp og líma

5

Hygg nógv minni í skíggja í dag. Kanska slett ikki og vita, hvat tú finnur uppá

6

Ger okkurt, sum tú elskar at gera

7

Far ein túr við onkrum og tak ruskið upp, sum tú sært á vegnum

8

Spyr onkran, um tú kanst sleppa at síggja onkran fletta ella lær teg um føroyska mentan

9

Ger okkurt, sum tú ongantið hevur roynt fyrr. Rulliskoyta, telva ella baka

10

Steðga á og smíl og sig hey við tey, tú møtir

***ABC VÍKA**

11

Lær onkran okkurt, sum tú dugir væl. t.d. at dansa, eitt spæl ella eina gátu

12

Gakk, súkkla ella far ein túr við rennihjólinum

13

Vitja eitt savn og lær um mentan, list og søgu

14

Ger okkurt, sum tú leingi hevur havt hug til

15

Gleð foreldrini ella ommu og abba við onkrum, sum tú hevur bakað ella teknað

16

Far í eina viðarlund. Hygg at øllum litunum, spæl millum træini og heinta bløð til okkurt kreativt

17

Far í sunnudagsskúla, møti ella anda djúpt niður í búkin og slappa av

18

Ger okkurt, sum tú altíð hevur droymt um. Tú noyðist ikki at vera heimsmeistari

19

Ver saman við einum vini, sum tað er langt síðan tú hevur sæð

20

Ver kropsliga virkin! Stand á rennifjøl, spæl krógvu og blunda, fótbold ella svim

21

Les eina bók ella eitt blað, ella bið onkran lesa fyri tær

22

Spæl okkurt borðspæl við familju ella vinum

23

Hygg eftir einum filmi saman við familju ella vinum

24

Ger okkurt, sum tú heldur er orduliga stuttligt

25

Ver sálarliga virkin! Loys suduko, lær teg at telva ella spæla kort

26

Minst til at siga "takk fyri". Sig takk fyri leikuna, døgurðan, hjálpina ella at onkur lovaði tær fyrst framat

27

Lær teg okkurt nýtt. Spyr ein vaksnan um okkurt, sum tú vilt vita meira um

28

Enda dagin við at strekkja kroppin

29

Bið familju ella vinir koma út at gera okkurt saman við tær

30

Hjálp teimum vaksnu við at gera nátturða og royn kanska eina nýggja uppskrift

31

Hugsa um, hvat ger teg glaða/n, sum tú vilt halda fram at gera

ABC
Ver virkin Ver saman Ver hugbundin
FYRI SÁLARLIGA HEILSU



Fólkaheilsuráðið

