

ALMENNU SKÍGGJARÁÐINI

– góð fyri heilsu, trivnað og menning

VIÐMÆLD SKÍGGJATÍÐ:

0-3 ÁR

Øll skíggjanýtsla frámæld

Tó facetime við familju frá
tí, at barnið er 18 mánaðir

11-13 ÁR

60 til 90 minuttir
um dagin

4-7 ÁR

30 minuttir
um dagin

14-18 ÁR

Upp til
120 minuttir
dagliga
– helst minni

8-10 ÁR

45 til 60 minuttir
um dagin

VAKSIN

Upp til
120 minuttir
dagliga
– helst minni

GÓÐ RÁÐ:

- Vel dygdargott tilfar
- Vel virkna heldur enn óvirkna nýtslu
- Avmarka skíggjanýtsluna í frítíðini,
um tú arbeiðir við skíggja ella brúkar
skíggja í skúlanum

Fólkaheilsuráðið
fhr@folkaheilsa.fo
www.folkaheilsa.fo

TAK FALDARAN
NIÐUR HER:



Fólkaheilsuráðið