VIRKIN OKTOBER 2022
BØRN

MÁNADAGUR	TÝSDAGUR	MIKUDAGUR	HÓSDAGUR	FRÍGGJADAGUR	LEYGARDAGUR	SUNNUDAGUR
*ABC vika					1 Spyr mammu ella babba um at gera eitt hugnakvøld og spælið eitt borðspæl	2 Lær onkran okkurt, sum tú dugir væl. T.d. at dansa, eitt spæl ella eina gátu
3 Ver saman við einum vini, sum tað er langt síðan, tú hevur sæð	4 Vitja ommu, abba, langommu, langabba, ella onkran annan eldri	5 Ger okkurt í dag, sum ger teg ordiliga glaða/n	6 Lær teg okkurt nýtt. Spyr ein vaksnan um okkurt, sum tú vilt vita meira um	7 Steðga á, smíl og sig hey við tey, tú møtir	8 Ver kropsliga virkin! Statt á rennifjøl, spæl krógva og blunda ella fótbólt	9 Far í sunnudagsskúla, á møti ella út í náttúruna og anda djúpt niður í búkin
10 Spyr onkran, um tú kanst sleppa at síggja og hjálpa onkrum at fletta, ella lær teg um føroyska mentan	11 Hjálp teimum vaksnu við at gera nátturða ella at gera reint	12 Hygg nógv minni í skíggja í dag. Kanska slett ikki og vita, hvat tú finnur uppá	13 Vitja eitt savn og lær um list, mentan ella søgu	14 Far ein túr við onkrum og tak ruskið upp, sum tú sært á vegnum	15 Lær teg okkurt nýtt. Kasta ein bólt, 7 tabellina, ella at binda lissur	16 Ger okkurt, sum tú heldur er ordiliga stuttligt
17 Bið familju ella vinir koma út at gera okkurt saman við tær	18 Byrja ella enda dagin við at strekkja kroppin	19 Far út og spæl, ella gakk í skúla	20 Les eina bók ella eitt blað, ella bið onkran lesa fyri tær	21 Sig trý góð orð um teg sjálva/n	22 Gleð foreldrini ella ommu og abba við onkrum, sum tú hevur bakað ella teknað	23 Ver kreativ/ur! Tekna, mála ella klipp og líma
24 Ger okkurt, sum tú altíð hevur droymt um. Tær nýtist ikki at vera heimsmeistari	25 Gakk, súkkla ella far ein túr vid rennihjólinum	26 Gleð ein vin! Sig nøkur góð orð, ella skriva ella tekna eina lítla heilsan	27 Ver sálarliga virkin! Legg putlispæl, lær teg at telva ella spæla kort	28 Finn uppá okkurt, sum fleiri kunnu spæla saman í fríkorterinum ella úti í garðinum í dag	29 Ger eina spurnakapping ella hygg at einum filmi saman við familju ella vinum	30 Syng og dansa til tín yndis tónleik
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 oktober.

A Ver virkin S Ver saman C Ver hugbundin

ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU — Ver virkin Ver saman Ver hugbundin

Fólkaheilsuráðið