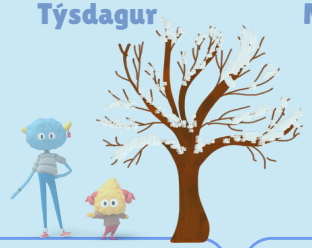
VIRKIN JANUAR 2026

Ver virkin **Ver saman** **Ver hugbundin**

Ung

Ver virkin kropsliga, sálarliga, sosialt og andaliga. Tað er gott fyri sálarligu heilsuna at vera virkin uppá ymiskar mátar, saman við øðrum og hugbundin í onkrum, sum gevur meining fyri teg.



Mánadagur	Týsdagur	Mikudagur	Hósdagur	Fríggjadagur	Leygardagur	Sunnudagur
			Bjóða heilanum av og loys sudoku, skipa fyri eini spurnakapping ella royn at loysa ein Rubik's cube 1	Svim, dansa, far ein túr, sparka ella skreið, um kavi er 2	Savna nøkur saman til eitt borð- ella kortspæl 3	Set tær eitt mál, sum ber til at røkka, t.d. lær at gera mat ella tak oftari stig til at síggjast við onkrum 4
Sig hey og smíl til tey, tú sært í dag 5	Lurta eftir tínum yndislagi og dansa og syng, eins og eingin sær teg 6	Far út ein túr meðan tað er ljóst, nú dagurin er stuttur 7	Les eina bók, grein ella eitt blað ella lurta eftir poddvarpi 8	Ver saman við onkrum, sum tú ikki hevur sæð leingi 9	Ger okkurt, sum tú ongantíð hevur roynt fyrr 10	Ver andaliga virkin á tín egna hátt. Bint frið úti í náttúruni ella far t.d. á ungdómsmøti ella í kirkju 11
Ger okkurt gott fyri onkran annan. Bjóða t.d. onkrum títt setur í bussinum ella hjálp einum floksfelaga 12	Far út í náttúruna, saman við einum vini, familju ella fyri teg sjálva/-n 13	Spæl bóltspøl við vinum, statt á rennifjøl ella royn parkour 14	Far tíðliga í song, so tú ert klár/-ur til ein nýggjan dag í morgin 15	Vitja ommu, abba ella onkran eldri og hjálp teimum við onkrum 16	Ver kreativ/-ur og brúka títt handfimi: ger smykkur, tekna, seyma ella smíða 17	Hugsa um trý ting, sum gera teg glaða/-n, og ger tey oftari henda mánaðin 18
Gakk ein túr fyri teg sjálva/-n ella við hundinum, súkkla ella hjálp onkrum at grava kava burtur, um kavi er 19	Legg skíggjan oftari til viks í dag, og ver nærverandi 20	Ger okkurt í dag, sum ger teg glaða/-n 21	Spyr onkran, um tú kanst hjálpa við onkrum. Spyr ein vin, foreldrini, ommur, abbar ella onkran í skúlanum 22	Byrja ella enda dagin við at strekkja út 23	Vitja eitt savn ella far til okkurt alment tiltak, sum er í tínum nærumhvørvi 24	Gev tær stundir at vitja ella ringja til ein vin, ið hevur okkurt at stríðast við 25
Byrja dagin við takksemi. Hvørji trý ting ert tú takksom/-samur fyri í dag? 26	Far ein túr fyri teg sjálva/-n ella saman við onkrum. Tak ruskið upp, sum tú finnur á leiðini 27	Set tær eina avbjóðing og tosa við onkran, tú vanliga ikki tosar við (í skúlanum, í bussinum ella grannan) 28	Øll duga okkurt. Lær frá tær, so onkur kann fáa gleði av tíni vitan 29	Bið familju ella vinir um at baka ella gera mat saman 30	Ger meira av tí, komandi tíðina, sum gjørdi teg glaða/-n í januar 31	

ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU
Ver virkin Ver saman Ver hugbundin

Heilsustýrið