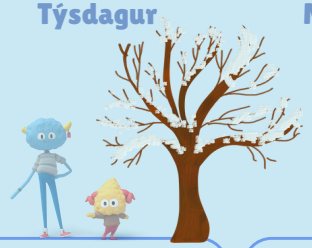
VIRKIN JANUAR 2026

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

Børn

Ver virkin kropsligа, 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
			Legg putlispæl, spyr, um onkur kann skipa fyri eini spurnakapping ella royn at loysa ein Rubik's cube 1	Klatra, spæl bóltspæl, gakk ein túr ella skreið og rokast í kavanum, um kavi er 2	Spæl borðspæl ella kort saman við onkrum 3	Hugsa um okkurt, sum tú kundi hugsað tær at lært í januar 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 og spæl meðan tað er ljóst, nú dagurin er stuttur 7	Les eina bók, eitt blað ella spyr, um onkur kann lesa fyri tær 8	Spæl við onkran, sum tú ikki hevur spælt við leingi, ella sum tú ongantíð spælt við 9	Ger okkurt, sum tú ongantíð hevur roynt fyrr 10	Far út í náttúruna og anda djúpt niður í búkin, ella far í sunnudagsskúla 11
Ger okkurt gott fyri onkran annan, t.d. vatna planturnar fyri ommu og abba 12	Far út í náttúruna, saman við einum vini ella familju og legg merki til ljós, ljóð, litir og kanska onkur djór 13	Hoppa band, royn parkour, dansa ella skreið, um kavi er 14	Far tíðliga í song, so tú ert væl fyri til ein nýggjan dag í morgin 15	Vitja ommu, abba ella onkran eldri og hjálp teimum við onkrum 16	Tekna, líma og klipp, evna modellerivoks ella legg perlur 17	Hugsa um trý ting, sum tær dámar væl at gera og ger eitt av teimum í dag 18
Súkkla, gakk ein túr við hundinum, einum vini ella foreldrum, ella spæl í kavanum, um kavi er 19	Lat sjónvarpið og aðrar skíggjar vera sløktar í dag og ger heldur okkurt annað, tær dámar 20	Ger okkurt í dag, sum ger teg glaða/-n 21	Hjálp foreldrunum, systkjum, vinum ella øðrum við onkrum og vita, hvussu tað kennist aftaná 22	Byrja ella enda dagin við at strekkja armarnir langt upp í loft og anda djúpt niður í búkin 23	Vitja eitt bókasavn og lær um okkurt nýtt, sum tú heldur vera áhugavert 24	Tekna eina fitta heilsan til onkran og gev teimum tekningina 25
Práta við onkran um, hvat ger teg glaða/-n í dag 26	Tak ruskið upp á spæliplássinum ella far ein túr við onkrum og tak ruskið upp, sum tit finna á leiðini 27	Tosa ella spæl við onkran, sum tú vanliga ikki tosar so nógv við í t.d. barnagarðinum ella skúlanum 28	Lær onkran okkurt, sum tú dugir væl. T.d. at hoppa band, spæla fótbólt ella okkurt um djór 29	Bið mammu, babba ella systkin gera mat saman við tær 30	Ger okkurt næstu dagarnar, sum tú heldur vera ordiliga stuttligt 31	

ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU
Ver virkin Ver saman Ver hugbundin

Heilsustýrið