

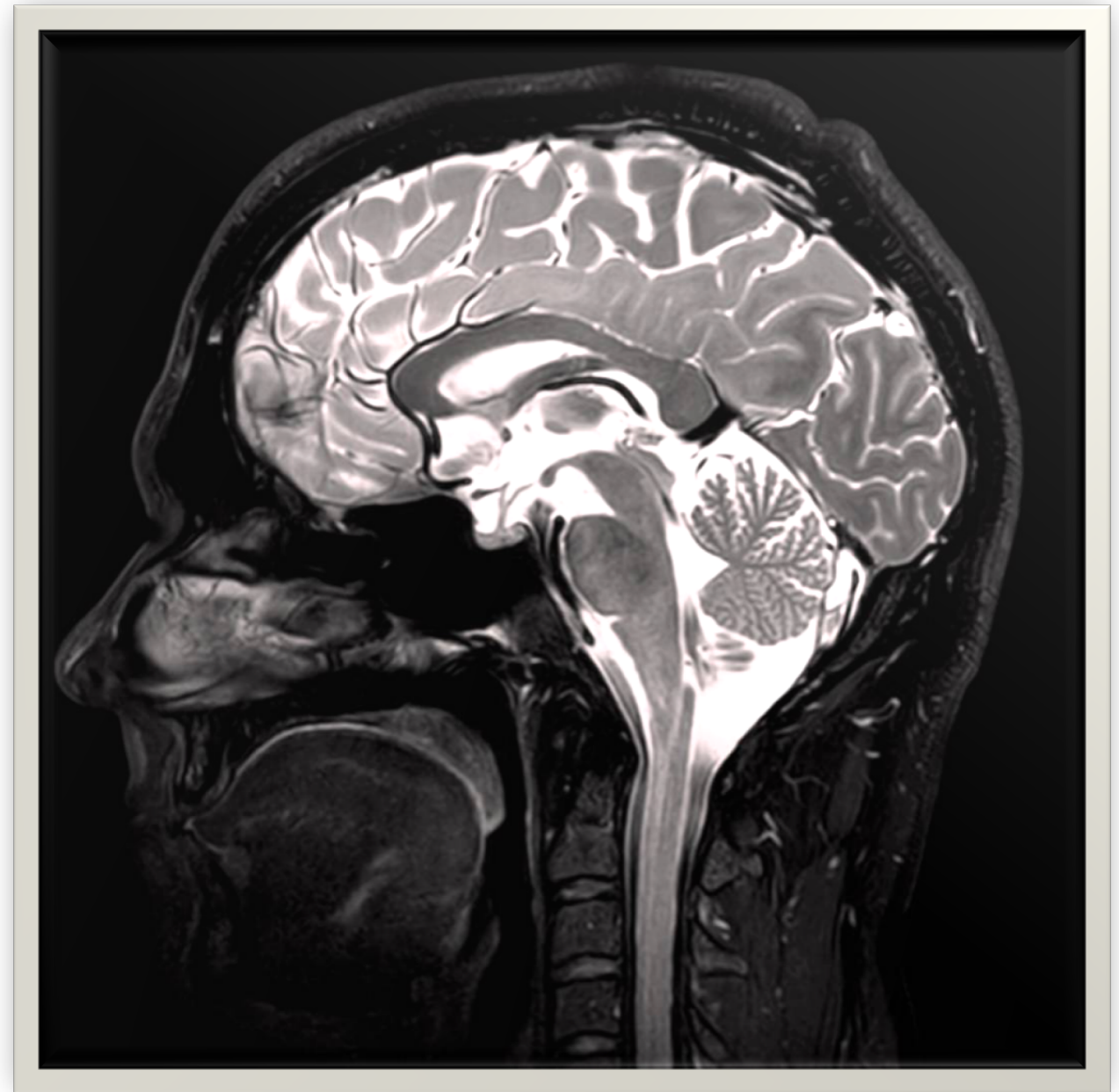
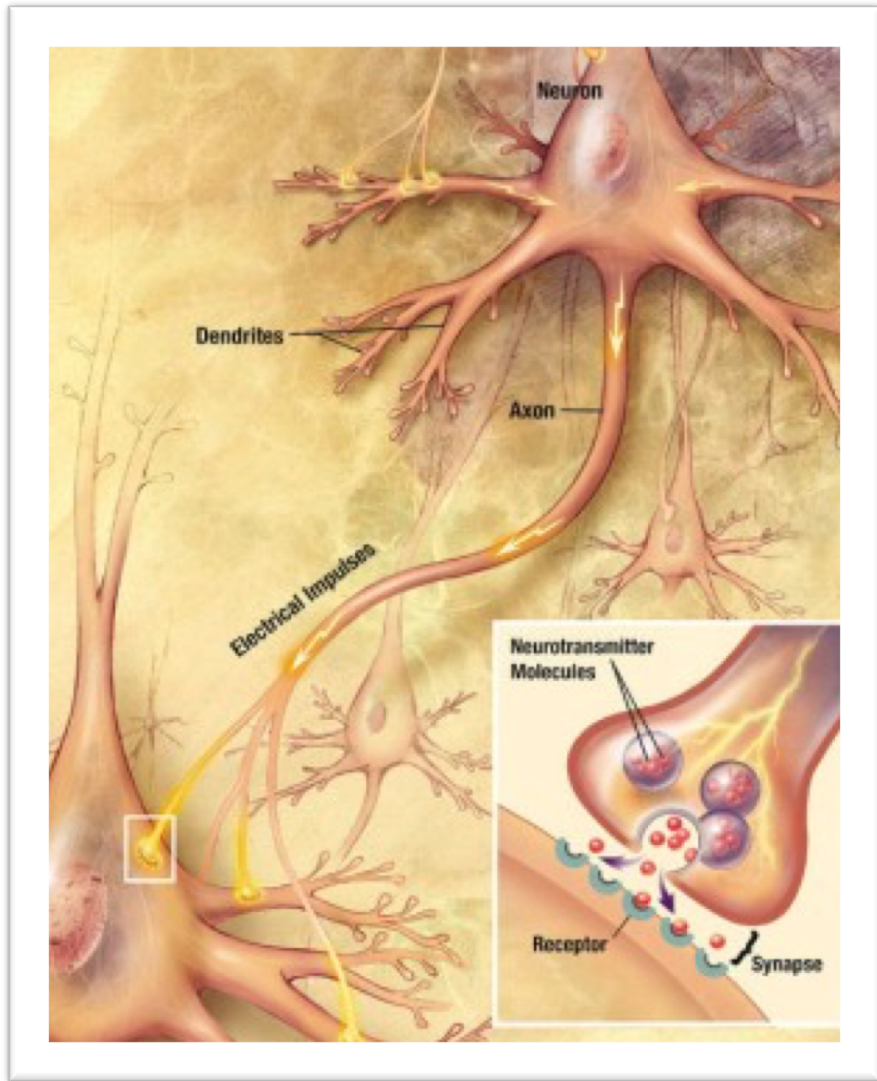
Heilin og menning

Hvussu geva vit heilanum bestu fortreytir at mennast?

Krøv og væntanir

Uttaná:

- Næstan vaksín
- Àbyrgd fyri egnari læring
- Vænta at tey megna at hava yvirlit og eru tilvitað um avleiðingar av gerðum teirra.
- Innan
- Næstan vaksín : skulu hava stýr upp á skúla, venjing, móta og á kropsligum og psykiskum broytingum
- image
- At kenna seg lítlan men at lata sum um mann er stórur.



Andriása Dam Joensen



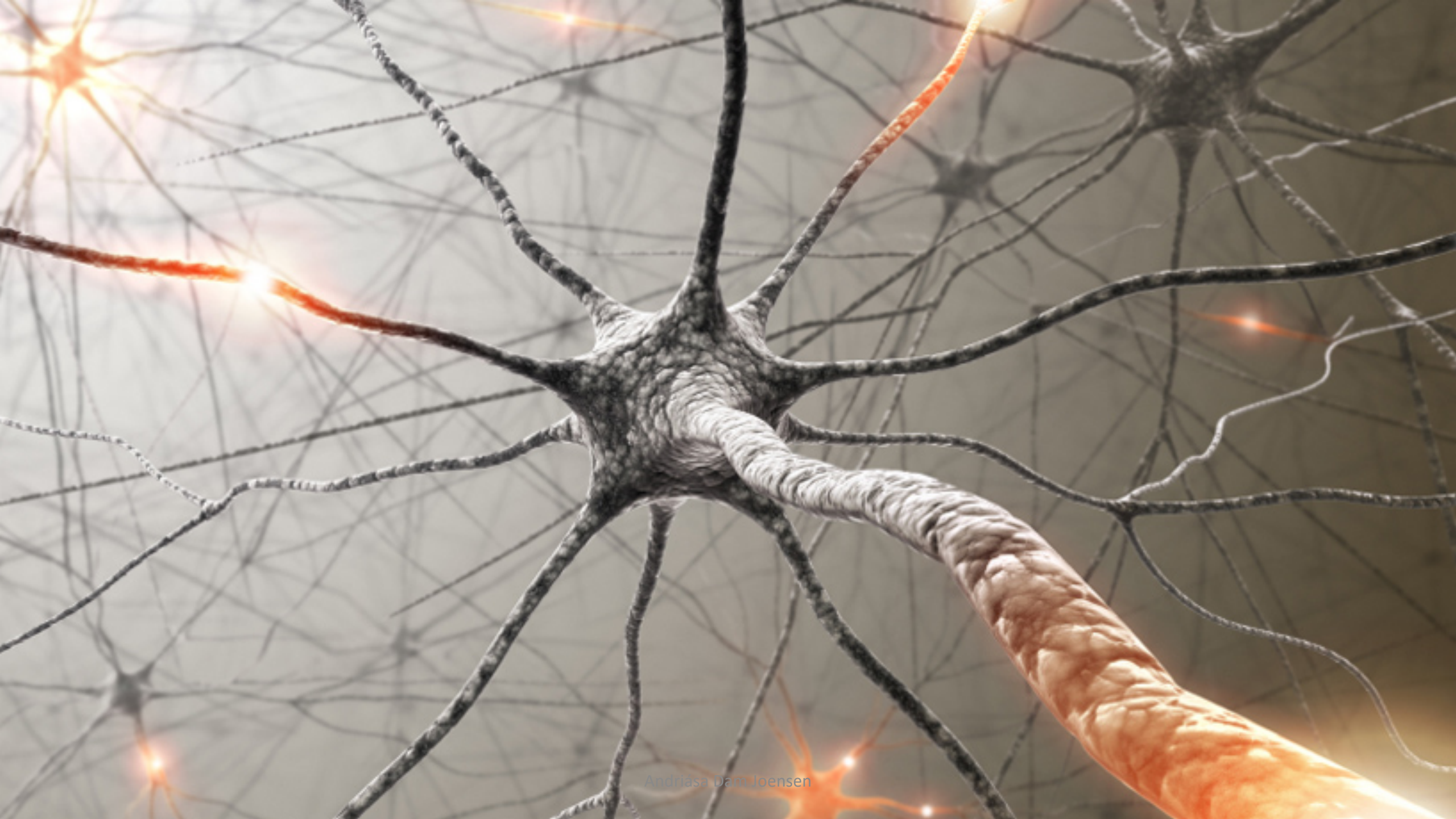
Heilamenningin há ungum

Týðandi broytingar í sambondum
henda í ymsum stigum :

- Skjótur vøkstur (10-12 ár)
 - Skjótur vøkstur og skapan av nýggjum sambondum.
 - Pruning (16-17 ár)
 - Hetta merkir í hesum samanhangi at sortera og orðna.



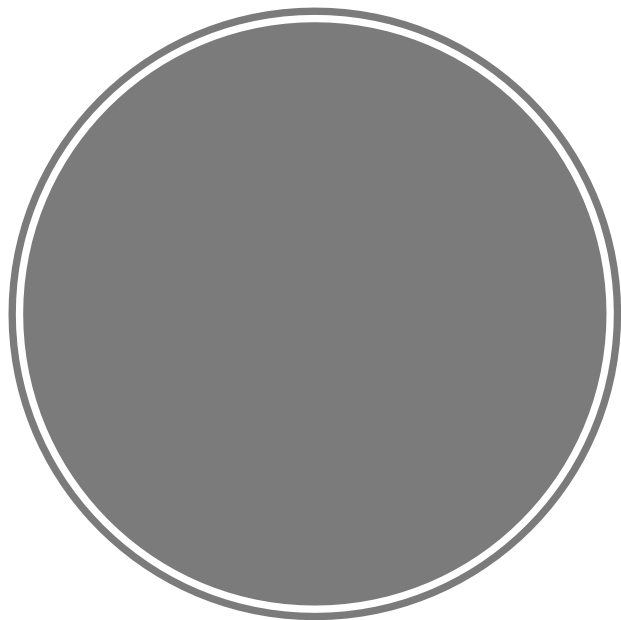
Andriása Dam Joensen



Andriasa Dam Joensen

Tak myndir úr ymsum vinklum!

- **Førleikin at umtulka ein støðu kann verða við til at broyta kenslur og atferð í positivan rætning.**
- **Tí mælir Anette Prehn at tú venir barnið í at taka myndir av einari støðu frá ymsum vinklum. Hevur barnið havt eina neiliga uppliving kunnu tit seta tykkum og taka myndir av støðuni við at brainstorma hvørjum vinklum støðan kann síggjast og alternativir tankar um tað tey hava upplivað .**
- Eg dugi ikki at rokna!
- Eg fáí ongantíð bóltin!
- Hann er altíð strævin!
- Skúlin er rotin!



Reframa eina afturvenda
ræðandi stöðu frá ótta
tilspenning, ella frá
illsinni til möguleika



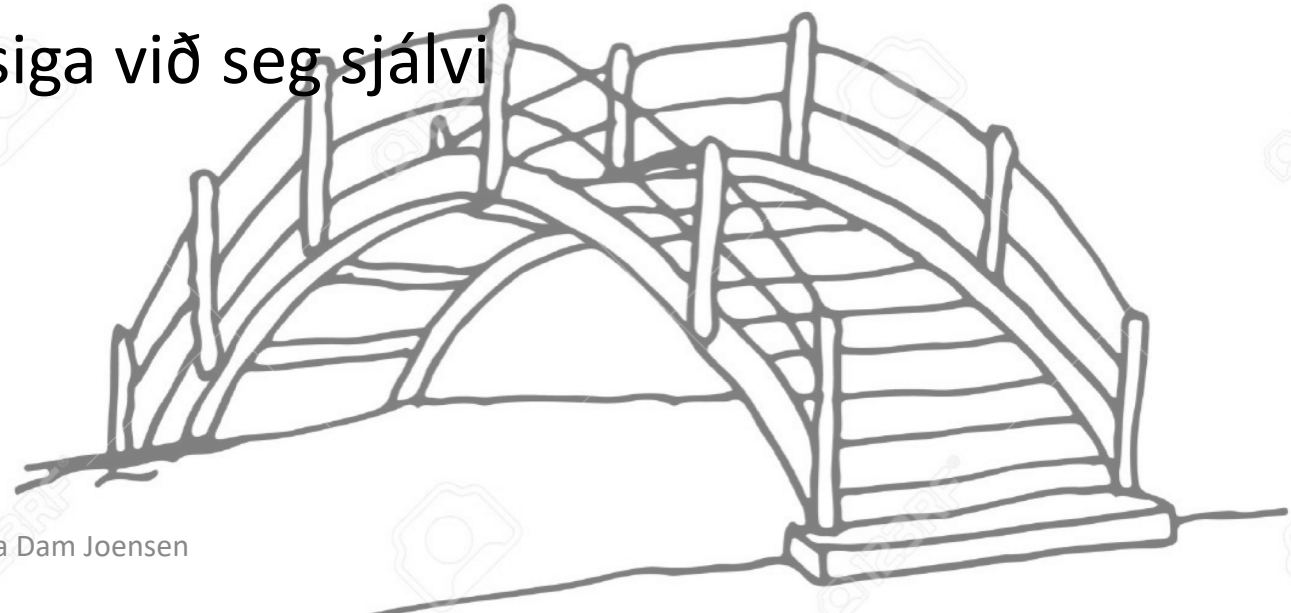
Gev teimum nokrar
setningar at siga við seg
sjálvi
(t.d: "hetta klári eg -Eg
gerist betur og betur").

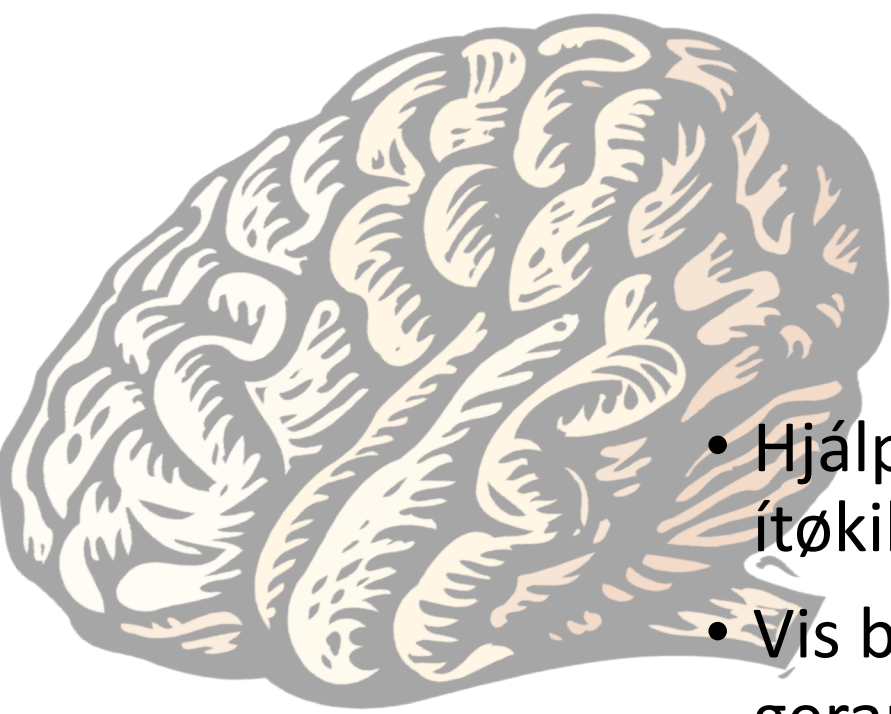
At læra í gerandisdegnum

- Roknistrykki, skriving, lesing osfr. kann gerast spennandi og stuttligt vissi man møttir spefifikka tørvinum hjá barninum og integrerar læring í hugnaligar familjuaktivitetir.



- Um barnið hefur lyndi til at fokusera upp á tað ið tað ikki dugir ella ikki torir gerst tað skjótt til eina sjálvuppfyllandi profeti.
- Royn heldur at leggja dent á royndir frá gerandisdegnum –onkrari støðu ið barnið longu megnar, og sum kann setast í samband við tað, ið barn títt nú upplivir sum nakað ótrygt og torført.
- Gev teimum nakrar setningar at siga við seg sjálvi





- Hjálp barninum at læra heima við “gera tað meira ítøkiligt”
- Vis børnunum samanhang í millum tað ið tey læra og gerandisktivitetir.
- Loysið uppgávur/trupulleikar saman við børnunum

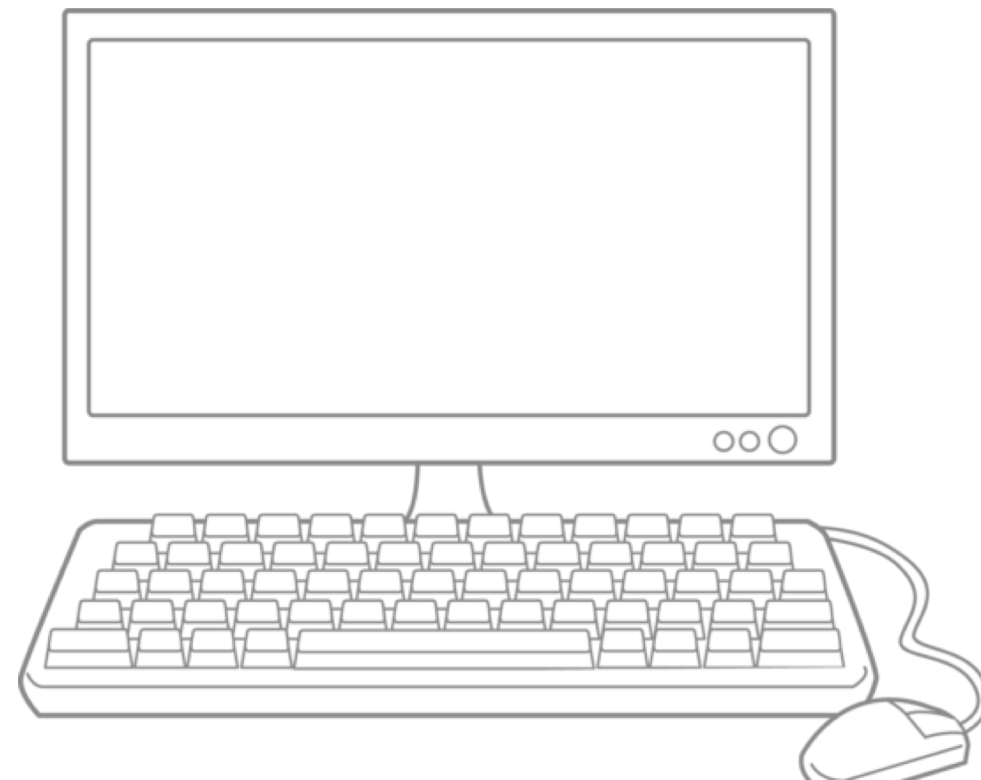
A screenshot from the game Fortnite. The scene is set in a lush, green landscape with a large wooden building on the right. In the foreground, a character in a yellow and black outfit is jumping towards the building. In the background, several other players are visible, some using parachutes and others using gliders. A large, colorful hot air balloon is floating in the sky. The central text 'Telduspøl og heilin' is overlaid on a dark, semi-transparent rectangular area.

Telduspøl og heilin



Hóast tað kann tykjast torført at skamta tíðina børn hava til tøkni eru tað týðandi orsøkir at gera tað.

- “Blátt” ljós
- Melatonin og at gerast linur (
- Circadiska rútmán hjá tannáringum
- Minni REM svøvn



A cartoon illustration of a washing machine. The machine is light blue and grey. The circular door is open, revealing a smiling blue face with large yellow eyes and a red tongue sticking out. A grey hand with a white glove is pointing upwards from the left side of the machine. The machine has several circular buttons on top and a hose on the right side. The background is white with faint watermarks.

Svøvnur sum uppvaskimaskina

Avleiðingar fyri innlæringina hjá børnum og ungum um tey ikki fá nóg nógvan svøvn

- Torført at hugsavna seg í skúlanum
- Neiligar kenstur sannlíkar
- Størri humørsvingningar
- Minni før fyri at handfara kenstur og tí eru illsinisherðindi eisini meira sannlík.
- Gevur hægri niveau av stresshormoninum kortisol. Àvirkar førleikan hjá kroppinum at handfara glukosu sum kann viðvirka til yvirvekt og typu 2 sukursjúku.

zzzz



“...if teens are doing music and sports and academics, that’s how brains will be hardwired. If they are doing video games and MTV and lying on the couch, that will be how they are hardwired.”

Jay Giedd