

(Myndaeigari: Heini Nygaard)

4 tímar

Næmingurin kann hava hetta uppgávuarkið alla tíðina. Loyvt er at brúka orðabøkur.

Vel eitt av hesum evnum:

- 1 **Tjóðsangurin**
- 2 **Rúsevni, nýtsla ella misnýtsla**
- 3 **Sjálvmorð við knívi og gaffli**
- 4 **Vón og vónloysi**
- 5 **„Allur bati bötir”**

# 1

## Tjóðsangurin

1. februar 2006 vóru liðin 100 ár, síðan Símun av Skarði yrkti sangin, ið gjordist okkara tjóðsangur

Øll hugsa um sítt alfagra land

- Sig tína hugsan um tjóðsangin
- Hvat hevur hann at týða fyri teg, landið og fólkið?

### Mítt alfagra land

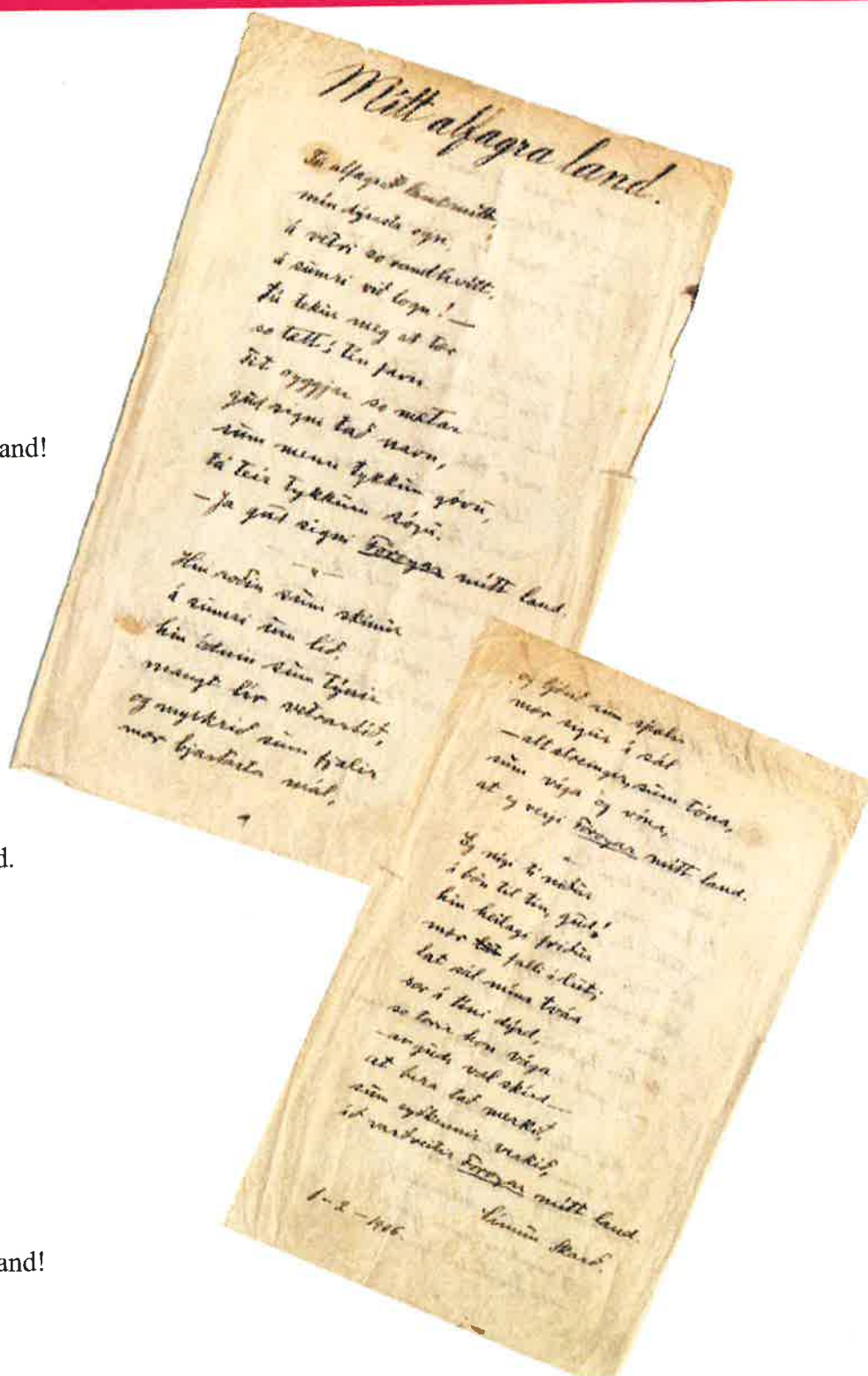
1. Tú alfagra land mítt,  
mín dýrasta ogn,  
á vetri so randhvítt,  
á sumri við logn,  
tú tekur meg at tær,  
so tætt í tín favn!  
Tú oyggjar so mætar,  
Gud signi tað navn,  
sum menn tykkum góvu,  
tá teir tykkum sóu.  
Ja, Gud signi Føroyar, mítt land!

2. Hin roðin, sum skínur  
á sumri í líð,  
hin ódnin, sum týnir  
mangt lív vetrartíð,  
og myrkrið, sum fjalir  
mær bjartasta mál,  
og ljósið, sum spælir  
mær sigur í sál:  
Alt streingir, ið tóna,  
sum vága og vóna,  
at eg verji Føroyar, mítt land.

3. Eg nígi tí niður  
í bøn til tín, Gud:  
Hin heilagi friður  
mær falli í lut!  
Lat sál mína tváa  
sær í tíni dýrd!  
So torir hon vága  
– av Gudi væl skírd –  
at bera tað merkið,  
sum eyðkennir verkið,  
ið varðveitir Føroyar, mítt land!

Símun av Skarði

Lag: Petur Alberg



# 2

## Rúsevni, nýtsla ella misnýtsla

Les yrkingina niðanfyri

- Skriva, millum annað við støði í yrkingini, um heimalív og um markið ímillum at nýta og misnýta rúsevni í heiminum – og um møguligar avleiðingar í tí seinna førinum

### Eitt heim

Mamman syrgir, lítla grætur  
– kinnin følin er og bleik;  
eingin fløvin, neyðarmatur,  
barnið gloymir lyst og leik.  
Faðir fell í eiturstreym, min,  
mamman hongur fæst við teymin.

Hon, ið fyrr sum hind á heiði  
løtt og fegin spældi runt,  
stúrir nú við lívsins leiði,  
tolin tekur tjúkt og tunt;  
tungan trega, tungar trætur –  
mamman syrgir, lítla grætur.

Eiturdrykkur, fjandans díki,  
inn á hana borin var.  
Armóð stór úr tómun ríki,  
gleðin útistongd er har:  
breyðið turt og tunt sum <sup>1)</sup> natur –  
mamman syrgir, lítla grætur.

Jóan Petur Gregoriussen (1845-1901)

1) ógvuliga tunt



# 3

## Sjálvmorð við knívi og gaffli

Les tekstin

- Skriva við støði í tekstinum tína hugsan um hesar trupulleikar

*Sambært heimsheilsustovninum WHO doyggja fleiri fólk í vesturheiminum av ovurvekt og fiti, enn tað doyggja av svongd í hinum partinum av heiminum, segði Gudrun Sigfusson, kostráðgevi, á almennum fundi í Føroyum*

Tað er ein sannroynd, at ósunní lívsstílin í vølfersamsfeløgnum í vesturheiminum, tað, at fólk eta ov nógv og røra seg ov lítið, er vorðin ein so stórir heilsutrupulleiki, at fólk verða sjúk av fiti og ovurvekt, segði Gudrun Sigfusson, sum er sjálvstøðugur kostráðgevi og ráðgevi hjá heilsufyrirøkuni Herbalife International í Danmark. Hon var í Føroyum og helt fyrilestur um sunnan kost og tað at lætna.

Sambært WHO doyggja líka nógv fólk av fiti og ovurvekt í vesturheiminum sum tey, ið doyggja av svongd í hinum partinum av heiminum.

Tey, ið eru ov feit, eru í nógv størri vanda fyri at fáa hjartasjúkur, sukursjúku, krabbamein í magan, gallstein og ov høgt blóðtrýst. Sjey av hvørjum tíggju deyðsorsøkum í vesturheiminum standast av hjarta- og æðrasjúkum, krabbameini, heilabløðing og sukursjúku. 50% av hesum deyðsorsøkum kundu verið fyrbyrgdar við broyttum matvanum og øðrvísi lívsstíli.

Fyri at klára tað dagliga trýstið stíva vit okkum av við onkrum stimbrandi, sum í longdini ger, at vit verða sjúk og noyðast at taka heilivág, ið ofta hevur skaðilig árin við sær.

Vit hava so nógv skund, alt skal ganga so skjótt fyri seg. Vit finna lættar loysnir sum t.d. at eta, meðan vit arbeiða og hugsavna okkum um alt annað, meðan vit eta. Vit mata okkum við skundverðum (fastfood), sum bara ger okkum feit, samstundis sum vit kropsliga eru minni virkin, bæði til arbeiðis og í frítíðini.

Best er at broyta lívsstíl, áðrenn ein fær trupulleikar við heilsuni, so vit mugu royna at fáa nóg mikið av frískari luft og røra okkum meira, eta rættan mat og drekka nógv vatn.

(Sosialurin, 26. januar 2006)





# 4

## Vón og vónloysi

- Skriva um evnið

Vón og vónloysi

5

## „Allur bati bætir”

Hetta er eitt føroyskt orðatak

- Skriva um hetta orðatakíð

„Allur bati bætir”