

HEILSUSÍÐAN

Heilsugóðar og mettandi nøtur: Tær eru lekrar, og tær eru heilsugóðar. Sambært nýggjari kanning eru mandlur ella nøtur eisini vælegnaðar til at halda svongdini burtur, samstundis sum tær ikki eru fitandi. Tað ræður um at eta umleið 30 mandlur ella nøtur um dagin. Hóast hesar hava einar 150 kaloriur tilsamans, merkir tað ikki, at tú fært fleiri kaloriur enn annars gjøgnum dagin. Við sínum heilsugóða feitti, proteinum og fiprum geva mandlur og nøtur tær kensluna av, at tú ikki líður svongd.

Kelda: sundhed.dk



Frísk luft ger børn klókari

Tað er ikki ókent, at inniluftin í skúlastovum er ov vánalig. Hetta gongur út yvir evnini at læra, lagið og heilsuna, og hetta er ikki minst galdandi fyri børn, sum hava trupulleikar við astma og ovurviðkvæmi



Tað eru nógvar orsøkir til at gera nakað við vánaliga inniluft í skúlunum, og møguleikarnir eru fleiri

Vilmund Jacobsen

Í Danmark vísa kanningar, at inniluftin í meiri enn helminginum av landsins skúlastovum er ov vánalig.

Ring inniluft í skúlum kann geva næmingum trupulleikar við at konsentrera seg, høvuðþínu og trupulleikar við innlæring. Hava børn eisini astma og ovurviðkvæmi, gerast trupulleikarnir uppافتur størri.

Inniluftin í meiri enn 56% av donskum fólkaskúlum er so vánalig, at næmingarnir hava trupult við at læra.

Tað vísir ein kanning, sum Danmarks Tekniske Universitet (DTU)

og Center for Indeklima og Energi hava gjørt. Granskarar eru ovfarnir av úrslitinum.

- Í meira enn helminginum av donsku flokshølunum er ventilatiónin ikki nóg góð í mun til talið av næmingum og lærarum í hølunum. Vit eru ovfarin av, at tað er so illa vordíð. Vit hava áður gjørt mátingar í ymiskum skúlum, og vit hava sæð, at viðurskiftini ikki vóru so góð. Men, at trupulleikin er so stórur, kom óvart á okkum.

Tað sigur Jørn Toftum, lektari á stovninum fyri Byggeri og Anlæg á DTU.

Jørn er eisini ein av teimum, ið hevur skrivað frágreiðingina, sum

á donskum kallast "Indeklima i skoler - Status og konsekvenser".

Vánalig innlæring

Tað er ein røð av ymiskum viðurskiftum, sum ávirka luftina í einum skúla ella skúlastovu, eitt nú Co₂, dust, hár av djórum, sterkir luktir og roykur, luftbornar bakteriar, luftvæta, blámusoppur og ymiskt, sum kann dampa úr byggitilfari og møblum.

Co₂ sigur okkum, um luftin er góð ella ring, og eitt høgt Co₂ hevur eftir øllum at døma eisini týðning fyri innlæringarevnini hjá næmingunum.

Kanningin vísir, at ein skúla-

næmingur kann betra um síni avrik við upp til 14%, um inniluftin er góð.

Einfaldar loysnir

Tað eru nógvar orsøkir til at gera nakað við vánaligu inniluftina í skúlunum, og møguleikarnir eru fleiri.

- Tað týðningarmesta er, at skúlarnir verða væl viðlíkahildnir, og avgerandi er eisini, at teir liva upp til nýggjastu krøvini fyri byggiverkætlanir.

Jørn Toftum sigur, at hin mest effektiva loysnin fyri at koma Co₂ til lívs, er at lufta út, manuelt ella mekaniskt.

Ráðgevin í Astma-Allergi Danmark, Betina Hjort, stuðlar Jørn Toftum í tí, hann sigur og vísir á, at tað er alfa og omega fyri inniluftina, at kommunur taka politiskar avgerðir um at seta pening av til viðlíkahald og dagføring av skúlunum.

- Tað er eisini týðningarmikið, at skúlaleiðslur seta fokus á inniluftina, og at lógarkravdar reglur verða fylgdar. Skúlaflokkurin eigur eisini at minnast til at rudda upp og at lufta út í flokshølunum, eins og hølini skulu haldast rein, sigur ráðgevin hjá Astma-Allergi, Betina Hjorth.

Kelda: www.helse.dk

Soleiðis betrar tú inniluftina í skúlanum

Tað eru nógvir mátar at betra um inniluftina í eini skúlastovu

Vilmund Jacobsen

Best er, um næmingarnir fara úr flokshølunum og syrgja fyri at fáa sær fríska luft, tá steðgur er í undirvísingini.

Skilagott er eisini at eta aðra staðni enn í flokshølunum, so roykur av osti og øðrum viðskera

og mati ikki órógvar floksfelagar.

Ein góður máti er at tømja ruskspannina, soleiðis at sleppast kann undan royki frá matpakkum og gomlum banan-ella súreplaskølum.

Lufta út í skúlastovuni millum hvønn skúlatíma, og best er, um tað verður gjøgnumtrekkur.

Yvirklæði eiga ikki at hanga

inni í skúlastovuni, tí ráligheit frá regni ella kava á klæðunum økir um vætuna í rúminum og ger inniluftina verri.

Skúlastovan eigur at vera ruddilig, tá farið verður heim, soleiðis at tey, sum vaska, betri sleppa fram at dusti og skitti.

Hitin í skúlastovuni eigur at

liggja millum 20 og 22 stig. Skínur sólin, er skilagott at draga gardinurnar fyri. Gerast flokshølini ov heit, verður næmingurin troyttur og fylgir verri undirvísingini.

Hava næmingarnir hug til "livandi" ljós í skúlastovuni, er fjárfadsljós betri enn vanlig kertu-

ljós, men til ber saktans eisini at finna el-loysnir til hugnaljós.

Skilagott er at minka um parfuma, tí onkur floksfelagi hevur kanska trupulleikar við astma ella parfuma-ovurviðkvæmi, sum kann elva til andaneyð ella eksem.

Kelda: www.helse.dk