

Móðir tannáringar avrika meira við sovimorgni

At fara tíðliga upp er nakað, ið ofta gongur út yvir úrslitini og avrikini hjá nógvum tannáringum runt skúlarnar í landinum. Men kanningar vísa nú, at sovimorgnar kunnu hava góð úrslit, og geva betri faklig avrik.

Fyri nøkrum vikum síðani kundi SVT Nyheter bera tíðindi um, hvussu avrikini í skúlunum vóru ávirkað av, at næmingar mæta ov seint um morgnarnar. Tannáringar hava ilt við at orka upp um morgnarnar, og hóast tað, kemur tað sjáldan fyri, at teir mæta seinni enn klokkan 8.30.

Ein av skúlunum, sum hevur tikið hetta til eftirtektar, er Smedshagsskolen, sum broytti skúlabyrjanina til klokkan 9.00 um morgunin. Og nú, næstan 10 ár seinni, sær skúlin stóra broyting til tað betra:

»At færri næmingar mæta ov seint og at tað nú eru frísk eygu, sum mæta okkum á gongini. Vit síggja eina størri hugsavning og betri faklig avrik. Nærveran er jú nógv størri nú, og tað er ein treyt fyri at ognar sær vitan«, sigur Lolitha Nilsson, rektari á Smedshagsskolen.

Seinna byrjanin um morgunin hevur víst seg at vera sera vælumtókt millum næmingarnir, ið nú halda seg hava fingið eitt meira róligt arbeidsumhvørvi, orsakað av eyka tímanum um morgunin.



»Eg kenni meg frískari, og arbeiði betur í skúlanum«, sigur Ibrahim.

»Tað er so deiligt at sova leingi. Tú fært tíð at vakna og eta morgunmat, so tú ert klárur til skúlan«, leggur floksfelagin Seghen Tesfalem afturat.

Men at tað at fara tíðliga upp, ikki hóskar væl saman við lestrar-

orkuni hjá tannáringum, er ikki nakað nýtt. Longu í 2013 luttóku 9000 næmingar í einari granskningarverkætlan við lærda háskúlan í Minnesota, og verkætlanin vísti, at bæði lestrarúrslit og huglagið vaks, tá skúlin byrjaði og at tað lækkaði 50 minuttir seinni.

Hetta er bara eitt av mongum granskningarúrslitum og argument-

um, ið stuðla vísindaligu framsetingini, um at sovimorgnar geva góð úrslit.

»Tað snýr seg ikki um, at næmingarnir eru dovnir, tað er harafturimóti lívfrøðiligt. Tá tú kemur í kynbúningaraldurin, økist hormonflutningurin nóg og heilin veksur enn, og tað krevur nógva orku. Lívfrøðiliga urið verður á ein hátt stillað av nýggjum og verður forskotið ein tíma ella tveir, og tað kann gera tað torført at koma upp um morgnarnar«, sigur Torbjörn Ákerstedt, svøvngranskari á Karolinska Institutinum.

Hóast hetta, eru fáir skúlar, ið byrja seinni enn klokkan 8.30. Hjá Skolverket (svenska undirvísingaráðgið) siga tey, at tað er upp til hvønn einstakan skúlastjóra at avgera, nær skúlabyrjan er um morgunin, so leingi tíðarætlanin verður hildin.

Kelda: www.svt.se/nyheter



»At færri næmingar mæta ov seint og at tað nú eru frísk eygu, sum mæta okkum á gongini. Vit síggja eina størri hugsavning og betri faklig avrik. Nærveran er jú nógv størri nú, og tað er ein treyt fyri at ognar sær vitan«

LOLITHA NILSSON

Spyr og fá svar um útbúgvingar. Allar. Allastaðni.

Tað er tú, sum tekur endaliga avgerð um tína útbúgving, men nú kanst tú fáa svar upp á spurningar um lestur her í Sosialinum. Holger Arnbjerg, sum starvast á Altjóða Skrivstovuni við Fróðskaparsetur Føroya, vegleiðir teg um tinar møguleikar innan útbúgving og um tey fíggarligu viðurskiftini. Holger arbeiðir dagliga við at vegleiða fólk, sum ætla sær undir útbúgving í Føroyum ella uttanlands, antin tað er styttri ella longri útbúgving, verklig ella ástøðilig.

Tú kanst senda spurningar um útbúgvingar til post@socialurin.fo, og so svarar Holger tær her í Sosialinum.

IELTS™

IELTS royndir í Føroyum

Komandi royndin verður leygardagin 13. mai. Tú tekur teg á <https://ielts.britishcouncil.org/edu>

SPURNINGAR OG SVAR

Hvussu fær mann danskt CPR.nr. og danskt Nem-ID, tá ið mann skal lesa uttan fyri Føroyar?

Lestur í Danmark:

Tá mann sum føroyingur flytir til Danmarkar, skal mann fyrst og fremst fara til Borgerservice-skrivstovuna á kommununi, sum mann flytir til, og boða frá flytingini til kommununa.

1a. Um mann hevur danskt CPR.nr. kann mann fáa Nem-ID beinanvegin, um mann ikki hevur tað.

1b. Um mann ikki hevur danskt Cpr.nr., fær mann tað so skjótt mann boðar frá flyting til eina danska addressu, og síðani

kann mann fáa Nem-ID. Tað kann t.d. brúkast til almennar stuðulsskipanir sum t. d. SU, sum mann kann søkja talgilt um gjøgnum »minSU«.

Lestur uttanlands:

2. Um mann skal lesa uttan fyri Danmark og hevur danskt CPR.nr. í sínum passi og hevur havt addressu, sum er skrásett í Folkeregisteret í Danmark, kann Nem-ID útflýggjast fyri 200 kr. á donsku sendistovuni í tí landinum mann er. Mann kann eisini fáa Nem-ID undan fráferð úr Føroyum gjøgnum Ríkis-umboðið. Tað kanst tú søkja um á hesum leinkinum:

https://service.nemid.nu/dk-da/bestil_nemid/bestil_for_udenlandsdanskere/index.html?execution=e2s1

3. Um mann ikki hevur danskt CPR.nr. skal mann fyrst søkja SU-styrelsen um góðkenning av útbúgvingini og upptøku á útbúgvingini, sum mann skal hava góðkenda. Síðani skal mann søkja um SU-stuðulin á einari pappírsumsókn og upptøkubrávið skal leggjast við. Eitt avrit av passinum og eitt »Tro og love«-oyðublað skulu sendast saman við umsóknini til SU. So syrgir SU fyri at seta seg í samband við SKAT í Danmark, sum gevur tær eitt danskt CPR.nr. Fyri at fáa dansk Nem-ID noyðist studenturin at mæta persónliga hjá Borgerservice í eini danskari kommunu. Hav neyðugu skjølini við so sum CPR.nr. og pass. Við Nem-ID kann mann samskipta við SU ígjøgnum »minSU«.

Mann kann gott fáa bæði SU-stipendium og SU-lán við pappírsumsókn (uttan Nem-ID), men tað tekur longri tíð enn við Nem-ID.

Minst til at seta teg í samband við SKAT í Danmark og fyrilsskráset teg (fyri at sleppa undan at gjalda ov nógvan skatt) og send eina skattavátan, ið tú fært frá TAKS í Føroyum, til SKAT í Danmark.

Vinarliga
Holger

