

ing er 'ytt'

at roykja. Soleiðis ljóðaði greiði árliga tiltakinum 'Roykfríur skúli', n var á skránni í KFUM & K í Klaksvík

Legg av ókeypís

Fyribyrgingarráðið bjóðar í lötuni øllum í samstarvi við útvarpið at siga tubbakkinum farvæl ókeypís. Tað er Maria Olsen, vegleiðari í roykiavvenjing, ið stendur á odda fyri hesum tiltakinum:

- Endamálið við hesum er at geva øllum møguleikan at fáa ein nýggjan livihátt, ið fyrst og fremst ber við sær betri heilsu, lættari sinni, betri svøvnlag, og størri persónligt frælsi.
- Skeiðið varar í 10 vikur og verður sent hvønn mánadag í útvarpssendingini 'Góðan Morgun Føroyar'.

Góð ráð frá Mariu Olsen:

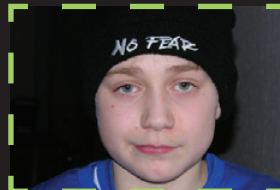
Fyri at leggja av mugu vit fyrst broyta okkara roykivanar:

- Skift sigarettirnar út við eitt slag, tær ikki dámar.
- Royk bara hálva sigarett hvørja ferð.
- Tak bert tær sigarettirnar við tær, ið tú ætlar at roykja.
- Útset at roykja hvørja sigarett í 5 min. Tá teir minuttirnir eru farnir, so bíða aftur í 5 min o.s.fr.
- Ver minni á støðum, har roykjarar eru.
- Gang upp gjøgnum einar trappur og anda gjøgnum eitt tjúkt súgvirør. So tungt er tað vanliga at anda, tá vit hava roykt í nógv ár.

Fyrimunir tú m.a. fært av at leggja av:

- Lættari andadrátt.
- Meira orku.
- Betri luktisans og smakkleykir.
- Betri sjálvsálit.
- Heilsustøðan batnar.
- Gerst lættari at sova um næturnar.
- Røddin batnar.

Hvat halda næmingarnir?



Jógván, 7.b á Ósaskúlanum:

Eg havi ongantið havt hug at roykja og ætli mær heldur ikki at byrja. Tað eru ikki so nógv, ið roykja á okkara skúla, men hóast hetta er eitt soverðið tiltak sera áhugavert.



Monika, 6.b á Ziskatrøð:

Eg haldi tað vera sera býtt at roykja, ein kann gerast sjúkur av tí, og tískil royki eg heldur ikki. Tiltakið í dag var ordiliga 'vell' - serliga sjónleikurin við Jákupi Veyhe var stuttligur. Annars rokni eg eisini við, at hetta tiltakið fer at hjálpa teimum, ið roykja á okkara skúla. Eg vóni tey fara at leggja av, tí í dag hava tey veruliga sæð, hvussu býtt tað er.



Erika, 6.b á Ósaskúlanum:

Eg veit ikki, um tað eru so nógv, ið roykja á okkara skúla, men onkur ger í øllum førum. Tá tey roykja, roykja tey mest í skúlagarðinum og heima. Tað er ikki loyvt at roykja í skúlanum hjá okkum, men eg veit ikki, hvat hendir, um onkur varnast tað. Annars haldi eg, at tiltakið í dag var gott, og vóni tað fer at hjálpa roykjarunum.



Torstein, 9.a á Ósaskúlanum:

Sjálvur royki eg ikki. Vit eru 25 í okkara flokki, og av teimum roykja 3. Eg veit ikki, hvar tey roykja, tí eg eri ongantið við teimum. Eg haldi, tað er sera 'ókul' at roykja - tað er ósunt, andin luktar illa, og roykjarar oyðileggja kroppin á sær. Mitt ráð til teirra, ið roykja, er, at hvørja ferð onkur bjóðar teimum eina sigarett, skulu tey bara klípa seg sjálvan í rumpuna. Í roynd og veru haldi eg, hetta tiltakið er rættiliga keðiligt, tí tað er jú hvørt ár. Og so haldi eg heldur ikki, at tiltakið hjálpir roykjarum, tí t.d. fór ein roykjari, eg kenni, bara avstað aftur, tí hann ikki tímdi at lurta.



Maria, 6.b á Ósaskúlanum:

Nøkur roykja á mínum skúla, men eg royki ikki og ætli mær heldur ongantið at byrja. Tað er býtt at roykja, og vit kunnu jú eisini gerast sjúk av tí. Annars haldi eg, alt var ordiliga 'vell' her í dag, og vænti eisini, at tað fer at hjálpa teimum, ið roykja.



Durita, 6.b á Ziskatrøð:

Eg haldi ikki, tað er loyvt at roykja á mínum skúla. Men allíkvæl eru tað eitt sindur nógv, ið roykja aftan fyri skúlan. Men tað er ongantið nakar, ið sigur nakað við teir næmingarnar, ið roykja - og eg veit heldur ikki, hvat lærararnir siga um tað. Hin vegin haldi eg, tað er býtt at roykja, tí fólk kunnu blíva sjúk av tí, og haldi kanska eisini, at roykjararnir fara at leggja av.