

lættari lív

vanarnar. Harumframt kunnu foreldrini stuðla børnunum, um tey eitt nú halda tað vera ov strævið at iðka ítrótt, sigur Fróði Joensen. Og hann vísir á, at uppgávan hjá foreldrunum sostatt er at læra um kost, at gera mat, umframt at taka lut í kropsligu avbjóðingunum hjá barninum og harvið at stuðla barninum.

– Hetta er eisini orsökini til, at vit hava valt at leggja tiltakið í summarfrítíðini, so børn og foreldur hava møguleika at luttaka saman. Og børnini verða heldur ikki tikin úr vanliga gerandisdegnum og forsøma ikki skúlan.

Sambært Fróða Joensen, er tað sera týðandi, at familjan heldur nýggju vanarnar heima og foreldrini mugu geva sær far um tað at liva eitt sunnari lív saman við barninum, og tey mugu vera til reiðar at brúka tíð til tað – bæði til at matgera og at røra seg saman við barninum.

Gongutúrurin til Húsavíkar og Dals var góður. Eg og babba fóru síðst avstað, men vit vóru millum tey fremstu, tá vit komu fram, tí vit runnu og gingu so skjótt – eg og babba.

Hans Hjørleivur, 11 ár

Ósolidariskir matarvanar

Ein annar fyrimunur við at foreldrini taka lut er, at tey fáa eina kostætlan heim við, sum tey kunnu brúka til alla familjuni. Kortini kann tað koma fyri, at hini í húskinum tvihalda um til dømis at fáa smelt aftur við døgurðanum.

– Tað er ósolidariskt at sita og smovsa, meðan barnið skal broyta kostvanar. Tí skal øll familjan stuðla upp undir broytingina, og um tey endiliga skulu vera ósunn skal tað vera, tá barnið ikki er til staðar, sigur Fróði Joensen.

Eg vóni at kunna renna longur, og eg fái eina teldu, um eg komi niður um eina ávísa vekt.

Hans Hjørleivur, 11 ár

Bróta óndu ringrásina

Tá øll, sum taka lut á skeiðinum, fáa hvør sína kostætlan, hevur tað stóran týdning, at støðið verður tikið í matinum, sum familjan etur frammanundan, og tí kostinum sum barninum dárar.

– Vit ganga inn fyri sunnum grundkosti, men vit broyta tilgerðarháttin eitt sindur og læra tey at eta meira av tí lætta, so sum eplum og grønmeti, og so, at tey skulu røra seg í minsta lagi í ein tíma um dagin - hvønn dag, sigur Fróði Joensen. Og hann vísir á, at børn eiga ikki at fáa góðgæti oftari enn eina ferð um vikuna og tá bert fyri eini 10-20 krónur.

– Børn hava ikki brúk fyri tónum kaloríum, men skulu hava vanligan mat, fittar smáar

portiúnir og annars meira frukt og grønt, sigur hann og minnst aftur á byrjanina av skeiðinum, tá børnini vóru meira still og smæðin,

– Nú renna tey úti allan dagin og røra seg, og bæði vit og foreldrini siggja, at tey sum heild eru nógv glaðari. Hetta hendir sjálvsagt, tí tey fáa nakrar góðar upplivingar, og ikki minst tí, at tey orka betur at røra seg, sigur Fróði.

Um sonevndu óndu ringrásina sigur hann, at hetta er ein støða, sum fólk koma inn í, tá tey eru tung. Tá orka tey minni, og so sita tey meira still og taka tí alt meira uppá.

– Nú orka børnini longu nógv betur, tey hava uppbyggt vøddarnar, og alt hetta hendir innan heilt stutta tíð, tí tey hava fingið meira orku.

Mær dárar best at svimja. Fyrr dárði mær tað ikki so væl, tí eg dugdi ikki so væl. Nú ætli eg mær at svimja nógv meira.

Hans Hjørleivur, 11 ár

Vónandi alment tilboð

Av tí, at tað helst verður ómetaliga krevjandi at halda stand, tá skeiðið er av, er ætlanin, at børnini framhaldandi skulu vigast eina ferð um mánaðin hjá lækna ella heilsusystir, og at øll skulu hittast aftur eina ferð í heyst. Til jóla verður endaliga eftirmetingin, og tá fer tað veruliga at vísa seg um summarskeið av hesum slag eru verd at satsa uppá framyvir.

– Tað mest krevjandi er at halda stand heima. Tí hava øll fingið ein telefonlista, so tey kunnu ringja til hvønn annan, og summi fara heilt sikkurt eisini at hittast aftur, sigur Fróði. Og hann vónar, at eftirmetingarnar av skeiðinum verða somikið góðar, at leisturin, sum nú er lagdur, kann leggja støðið undir einum meira varandi tilboði frá tí almenna til børn við vekttrupulleikum og familjur teirra.

Men nú mugu vit fara víðari. Í gulu húsunum omanfyri vegnum eru fólk um at vera liðug at eta, og eg verið boðin niðan at fáa ein bita við. Í stovuni er dekkjað upp við grovum breyði, Cheasy í longum banum og øðrum soltnum viðskera, so sum pylsum, skinku og rognasalat. Alt leskiliga borðreitt og pyntað við lifføgrum grønmeti. Fólk resast, lagið er gott og onkur mamma rokast við at pakka svimjyklæði. Fólk fara avstað, tí á skránni er rennitúrur, áðrenn leiðin gongur heim í Meginskúlan, har øll svimja tvær ferðir um vikuna.

Sjori meg millum allar súkkurnar, sum liggja slongdar á eyruttu bygdegøtuni. Flyti onkra teirra, so silvurlitti bilurin sleppur út, meðan eg hugsar, at eg átti at runnið við hinum. Men eg velji heldur at rulla avstað í leigaða bilinum, heim á Sand,

Tey kallaðu meg elefantin

15 ára gamla Katrin Thomassen hevur verið illa argað, tí hon vigar ov nógv. Og hóast hon ikki verður argað longur, ynskir hon at tapa seg.



Katrin Thomassen úr Mið-vági er 15 ára gomul og millum eldru luttakararnir á summarskeiðinum. Hon og mamman hava verið á Skarvanesi í fyra vikur, og tær siga seg hava fingið sera nógv burturúr. – Tað hevur verið gott at vera her og at hitta onnur børn og ung, sum hava somu trupulleikar, sum eg. Og so havi eg fingið eina nýggja vinkonu, sigur Katrin, sum hevur vigað ov nógv alt tað, hon minnst.

– Vektin ger eisini, at eg havi færri vinir enn hini. Fyrr varð eg illa argað, og tey kallaðu meg elefantin. So græt eg og stongdi meg inni á vesinum, ella eg rann eftir læraranum. Men nú verði eg ikki argað longur, og um eg verði tað, so leggi eg einki í tað, greiðir Katrin frá.

– Tá eg vigi so nógv, er tað nógv strævnari at renna, og eg gangi heldur ikki so skjótt sum hini. Tí vóni eg at bliva kløn og eg ætli mær at ganga túrar og kanska at iðka ítrótt - har sum eg sleppi at vera við, sigur Katrin, ið ikki hevur tær bestu royndirnar av at taka lut í ítrótti.

– Eg iðkaði ítrótt fyrr, men summir venjarar dárdu ikki, at eg var partur av liðinum. So varð eg altíð send yvir at standa ímóti veggnum. Og um vit vóru nógv á liðinum, varð eg send móti veggnum, um onkur kom afturat.

Her eru øll líka

Grækari D. Magnussen er á Skarvanesi saman við 11 ára gamla soninum Hans Hjørleivi. Sum foreldur hevur hann gjørt sær nógv tankar um kost og rørslu og ætlar sær avgjørt at halda fram við sunna lívsstílinum, tá teir koma heim.



Vit hitta Grækari á veg inn í svimjihøllina í Meginskúlanum, har børn og foreldur á summarskeiðinum eru lopin úti. Í dag er kona hansara Lisa og børn hennara komin á vitjan, og tí taka tey lut á sama støði sum hini.

– Higartil hevur alt verið so møtimikið hjá Hans Hjørleivi, men nú hevur hann fingið áráði, og hann puffar ikki, tá eg taki hann við út at renna ella ganga. Tvørturímóti vil hann vera fyrstur á mál, og hann orkar nógv betur, sigur ein væl nøgdur Grækari, sum heilt givið hevur fingið nógv burturúr at vera saman við soninum á Skarvanesi.

– Tað hevur verið ómetaliga gott fyri hann at vera saman við øðrum børnum, sum hava somu trupulleikar, sum hann, tí her eru øll líka, sigur Grækari. Og Lisa greiðir frá, at børnini orka nógv betur nú, tí tey venja spakuliga hvønn dag og hava fingið nógv betur konditión. – Børnini eru broytt nógv upp á kropp, og eru

meira trimmað, sigur hon. Og Grækari greiðir frá:

– Vit skulu ikki vera bangin fyri at geva børnunum góðan mat og at tora at halda fast um, at ein portiún er ein portiún, og tað er tað. Og so heldur at hava títtari máltíðir og bara góðgæti eina ferð um vikuna.

– Vit eru ein stór familja, og kunnu lættliga verða boðin í føðingardag fleiri ferðir um vikuna. Avleiðingin av hesum hevur verið, at vit hava boðað familjuni frá, at vit koma ikki og tey vita væl hví, sigur Grækari avgjørdur, meðan hann víðari greiðir frá, hvønn hugburð hann hevur til kost og tað at vera foreldur.

– Tað hevur alstóran týdning at øll í húskinum fáa ein góðan morgunmat, sum liggur leingi á, so sum grovt breyð og greyt. Og so ein ordiligan matpakka, sum heldur blóðsukrinum støðugt allan dagin, tí tað er eingin ivi um, at Hans Hjørleivur verður óróligur og í ringum lag, tá blóðsukrið er í botni, sigur Grækari at enda.