

INNSKÚLING

# Í SKÚLA AFTAN Á KORONU



# INNIHÁLD

## UM TILFARIÐ

Um Reyða Kross .....	3
Evni og endamál .....	3
Lærugrein og stöðisfærleikar .....	3
Yvirskipað lærumál .....	4
Tilfarið fevnir um .....	4
Tímanýtsla .....	4

## UNDIRVÍSINGARTÍMAR

1. Vælkomin aftur í gerandisdagin .....	5
Tímanýtsla .....	5
Tilfar .....	5
Innleiðslusamræða í flokkinum .....	5
Hygg til dæmis at tíðindainnslagi .....	5
Myndavenjing .....	5
2. Týðningurin av einum skipaðum gerandisdegi .....	6
Tímanýtsla .....	6
Tilfar .....	6
Fastar mannagongdir .....	6
Ein dagur í koronalandi .....	6
3. Hetjur og hjálpssemi .....	6
Tímanýtsla .....	7
Tilfar .....	7
Tað, sum gekk væl .....	7
4. Eftirmeting .....	8

## KOPIØRK

Mín korona-kensla .....	9
-------------------------	---

## FYLGISKJAL

Fakta um farsóttir, virus og koronu – sagt frá í barnahædd .....	11
--	----

### Í SKÚLA AFTAN Á KORONU

Tilfarið er talgild undirvísingargongd, ið fæst á [rodekors.dk/skole/corona](http://rodekors.dk/skole/corona).  
Tilfarið er ókeypis og ætlað næmingum í forskúla og upp til 3. flokk.

Ritstjórnin er steðgað í apríl 2020.

**Ritstjórn:** Morten Schwarz Lausten (ábyrgd.)

Lene Vendelbo/vendelbokommunikation.dk (ríthøvundur og ritstj.)

Ea Suzanne Akasha (psykososialur neyðhjápararbeiðari)

Anne Marie Thirup Christiansen (námsfrøðiligur ráðgevi).

**Grafísk sniðgáva:** Tina Schembecker, [eye-on-you.com](http://eye-on-you.com)

**Myndir:** Jon Skræntskov

**Permumynd:** Bertrand Blay

**Stuðul til tilfarið:** Novo Nordisk Fonden



**Røde Kors**  
Blegdamsvej 27  
2100 København Ø  
[skoletjenesten@rodekors.dk](mailto:skoletjenesten@rodekors.dk)  
[rodekors.dk/skole](http://rodekors.dk/skole)

**Reyði krossur**  
Stiðjagøta 6  
100 Tórshavn  
[redcross@redcross.fo](mailto:redcross@redcross.fo)  
[reyðikrossur.fo](http://reyðikrossur.fo)

novo  
nordisk  
fonden

# UM REYÐA KROSS

Reyði Krossur er heimsins størsti hjálparfelagsskapur. Vit hjálpa bæði í gerandisdegnum, og tá ið vanlukkur eru. Reyði Krossur er við - heilt frá fyrstuhjálpartaskuni í bilinum og til kríggj hinumegin jørðina. Fleiri enn 11 milliónir sjálvboðin í 192 londum mynda kjarnan í Reyða Krossi, og í Føroyum eru fleiri enn 200 sjálvboðin. Reyði Krossur hevur 150 ár á baki, men byggir framvegis á somu grundhug-sjón. Vit hjálpa fólki í neyð uttan mun til tjóðskap, tjóðbólkaeyðkenni ella átrúnað. Vit eru ein óheftur og ópolitiskur felagsskapur, men vit standa við okkara hugburð og meiningar og tala søk teirra veiku. Í kríggi og ósemjum hjálpa vit sum einasti hjálparfelagsskapur á báðum síðum. Her ber til at hyggja at einum stuttum teknifilmi um søguna hjá Reyða Krossi: [youtube.com/watch?v=6Z29hkNB09A](https://www.youtube.com/watch?v=6Z29hkNB09A). Á heimasíðuni [redcross.fo](https://www.redcross.fo) fæst yvirlit yvir virksemið hjá Reyða Krossi Føroyum, og er áhugi fyri fyrilestri ella nærri kunning um Reyða Kross í sambandi við undirvísing ber til at venda sær til [redcross@redcross.fo](mailto:redcross@redcross.fo) ella ringja 283630.

## EVNI OG ENDAMÁL

Allir næmingar hava, meðan koronafarsóttin hevur leikað á, havt ein óvanligan gerandisdag avbyrgdir frá skúla og vanligum frítíðarvirksemi. Øll hava hoyrt tey vaksnu tosa um sjúkuna, og onkur kennir kanska onkran, sum hevur verið ella er sjúkur. Summir næmingar hava kanska foreldur, sum eru stúrin, tí tey arbeiða í heilsuskipanini. Endamálið við hesi undirvísingargongd er at taka samanum og lofta truplu støðunum, sum næmingarnir hava upplivað, meðan farsóttin hevur gingið. Gongdin fevnir um eina røð av ítøkiligum verkevnum, har vit eisini kanna og skjøtta um tær royndir, sum næmingarnir hava oagnað sær, og sum tey kunnu hava við sær á lívsleiðini. Venjingarnar í undirvísingargongdini byggja á ríku royndirnar Reyði Krossur hevur við kreppuhjálp, psykososialari hjálp og mentalari heilsuhjálp í kreppustøðum, sama um tað snýr seg um kríggj, náttúruvanlukkur ella viðbreknar familjur í Føroyum.

## LÆRUGREIN OG STØÐISFØRLEIKAR

Tilfarið er ætlað forskúla og upp í triðja flokk. Skjøtta um at leggja tilfarið til rættis, so tað hóska júst tinum flokki, floksstigi, royndum og førleikastigi næminganna.

Gongdin lýkur fyrst og fremst málini í tvørvninum heilsa- og kynsundirvísing og familjukunnleiki. Serliga førleikaækið “heilsa og trivnaður” verður viðgjørt:

- Næmingurin dugir at tosa um egna heilsu og egnan trivnað.
- Næmingurin hevur vitan um einfaldar heilsu- og trivnaðarfaktorar.
- Næmingurin dugir at lýsa kensluligar reaktiónir.
- Næmingurin hevur vitan um kenslur.

Førleikaæki í føroyskum (framseting og samskipti) og náttúru & tøkni (frásjónargerð) kunnu eisini verða tikin við.

# YVIRSKIPAÐ LÆRUMÁL

- ✓ Næmingurinn fær greiði á, hvussu koronafarsóttin hevur ávirkað hann/hana.
- ✓ Næmingurinn skilur, hvønn týðning fastar mannagongdir hava, tá ið tað snýr seg um egnan trivnað.
- ✓ Næmingurinn lærir og fær vitan um, hvussu hann/hon kunnu koma vinum til hjálpar, tá ið teir hava tað ringt.

---

## TILFARIÐ FEVNIR UM

Á [snar.fo/heimaundirvising](https://snar.fo/heimaundirvising) er henda læraravegleiðingin og ein plakat at taka niður.

Læraravegleiðingin fevnir um eina røð av neyvum uppskotum og lýsingum av ymsum verk-  
evnum umframt kopiarki. Nøkur leggja upp til einsæris arbeiði og onnur til prát, annaðhvørt  
í flokkinum ella í smærri bólkum. Harumframt er eitt fylgiskjal, sum í barnahædd svarar eini  
røð av ítøkiligum spurningum sum eitt nú: Hvat er ein farsótt? Og hvat er eitt virus?

---

## TÍMANÝTSLA

Her er nóg mikið av tilfari til 4 – 5 skúlatímar upp á 45 minuttir. Skjøtta um, at tíðarásetingin  
er leiðbeinandi og sjálvandi kann verða ymisk frá einum flokki til annan.

# 1. VÆLKOMIN AFTUR Í GERANDISDAGIN

## TÍMANÝTSLA:

30 min.

## TILFAR:

Kopiark 1 og 2 (verða prentað í litum áðrenn tíman), saksar og klisturband og tilíkt.

## INNLEIÐSLUSAMRØÐA Í FLOKKINUM:

Legg fyrri við at greiða frá um gongdina, sum tit skulu til at arbeiða við. Týðningarmikið er at viðurkenna kenslurnar hjá næmingunum tá tit tosa um hetta. Tað kann verða gjørt við orðum sum hesum: Síðstu mongu vikurnar hava verið øðrvísi og ein merkilig tíð fyrri okkum øll. Tað er púra vanligt, at vit bæði hava verið ørkymlað og hava havt tað stuttligt. Einum nýtist ikki at hava havt tað bara upp ein ávísan máta. Tað er eisini vanligt, at onkur samanbrestur er í familjunum. Vit tola minni av, enn vit plaga. Mong hava kanska eisini kent seg einsamøll – uttan samband við vinir og útihýst frá frítíðarvirksemi sum eitt nú fót bólti, fimleiki ella skótum.

### Síðan kanst tú seta eina røð av opnum spurningum, til dømis:

- Hvat hava tit gjørt, tá ið tit ikki hava verið í skúla?
- Hvussu bar tað til, at skúlarnir stongdu?
- Hevur onkur foreldur, sum hevur ansað sjúkum?
- Hava tit sjálv verið sjúk?
- Hvussu er vorðið við teimum gomlu í tykkara familju?
- Hava tit ella foreldrini hjálpt øðrum?
- Kenna tit onkran, sum hevur havt tað ringt?<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Hetta gevur næmingunum høvi at siga frá egnum upplivingum við at leggja tað í íspunna persón ella íspunna dóm. Mangan er lættari hjá næmingum at siga frá ringum upplivingum upp á henda máttan.

## HYGGM TIL DØMIS AT TÍÐINDAINNSLAGI:

Tú kanst til dømis vísa hetta brotið frá KVF. Her síggja vit børn, ið fara í skúla aftur og nøkur, ið ikki fara í skúla aftur: [kvf.fo/vit/sjonvarp/2020/04/23/barna-dagur-og-vika](https://kvf.fo/vit/sjonvarp/2020/04/23/barna-dagur-og-vika)

## MYNDAVENJING:

Prenta kopiark 1 og 2 (helst í litum). Být út til allar næmingar. Bið tey velja tað skapið, sum best lýsir, hvussu tey hava havt tað, meðan koronasóttarhaldið hevur verið. Bið tey klippra skapið út. Fest øll skapini á ein vegg við læraratyggigummi ella klisturbandi. Samla næmingarnar við veggini og hav eitt felagsprát um kenslur teirra. Tosa um, hví koronatíðin hevur elvt til so mangar ymsar kenslur.

## 2. TÝDNINGURIN AV EINUM SKIPAÐUM GERANDISDEGI

### TÍMANÝTSLA:

45-90 min. (alt eftir, hvussu nógv tit leggja í evnið).

### TILFAR:

Pappír og litblýantar ella tussjir.

### FASTAR MANNAGONGDIR:

Spyr næmingarnar, um teir hava havt fastar mannagongdir, meðan koronafarsóttin hevur gingið. Nert í tí sambandi við, hvat tað hevur at týða fyri okkum at hava fastar vanar. Nevn til dømis, at vit øll verða eitt sindur í ørviti til langt út á dagin, um vit sova ov leingi. Um vit ikki hava fastar mannagongdir ella vanar í gerandisdegnum, arbeiðir heilin kanska meiri enn vanligt, tí vit alla ta somlu tíðina skulu taka støðu til, hvat vit skulu og hvat vit ikki skulu. Kenna næmingarnir kanska hetta aftur frá teirra koronadøgum?

### EIN DAGUR Í KORONALANDI:

Næmingarnir skulu annaðhvørt tekna ein dag í koronalandi ella gera eina stutta teknirøð, sum lýsir ein slíkan dag. Eitt gott hugskot kann vera at gera eitt hugakort, áðrenn næmingarnir fara til verka.

Teir næmingar, ið hava hug at vísa øðrum avrikið og siga frá fyri flokkinum, kunnu gera tað. Tit kunnu eisini heingja avrikini upp á veggin. Legg dent á og ger greitt, at tað er púra í lagi, um næmingarnir bara vilja vísa tær sínar tekningar/teknirøðir.

 Hav í huga, at teir næmingarnir, sum bara vilja vísa tær síni avrik, kunnu hava onkrar serliga viðkvæmar søgur at siga.

#### Tá ið tú tekur samanum, spyr tú næmingarnar:

1. Hvussu kemur ein best í gongd við ein dag (til dømis við eini skál við havragnýni, einum klemmi, einum stearinljosi o.s.fr.)?
2. Hvat skal til, fyri at ein dagur gerst góður (til dømis fastar manna gongdir, nátturði ávísa tíð, songartíð ávísa tíð)?
3. Er kanska okkurt, ið næmingarnir kunnu, nú gerandisdagurin er vorðin so nøkulunda vanligur aftur, sum teir virðismeta eyka nógv?

# 3. HETJUR OG HJÁLPSSEMI

## TÍMANÝTSLA:

30 min.

## TILFAR:

Tvær plakatir (genta-drongur) verða prentaðar í A3-stödd og helst í litum (kann verða tikin niður á [snar.fo/heimaundirvising](http://snar.fo/heimaundirvising)).

## TAÐ, SUM GEKK VÆL:

Meðan koronafarsóttin gekk, vóru mong, ið hjálptu á ymsan hátt. Henda venjingin snýr seg fyrst og fremst um, hvat gekk væl. Tað vil siga tær royndir, sum næmingarnir hava gjørt og fingið, og sum teir kunnu hava við sær á lívsleiðini.

Eitt felagsprát verður tikið í flokkinum við teimum yngstu, men tey eldru kunnu tosa um hetta í smærri bólkum. Tit skulu prátta saman um onkra gerandishetju, sum tit hava hoyrt um ella upplivað undir koronafarsóttini. Tað kann eitt nú vera onkur sum hevur sýnt:

### NÆSTAKÆRLEIKI:

Næstakærleiki er at vísa kærleika og fyrilit til medmenniskju okkara.

- næmingarnir sjálvir. Hava teir kanska sýnt næstakærleika við at bera yvir við foreldrunum, tá ið tey eru móð?
- at onkur í familjuni, kanska pápin, hevur hjálpt grannanum.
- at ein mostir hevur verið sjálvboðin fyri Reyða Kross.
- okkurt sum tit hava sæð ella hoyrt í tíðindunum.

### Tak samanum í felag og spyr um hetta:

- Hvussu ber tað til, at vit í ringum ella truplum tíðum hjálpa hvør øðrum meir enn vanligt?
- Hvussu kennist tað at hjálpa øðrum?
- Kunnu vit læra nakað av hesum “nýggja” hjálpsminum?

### Vís næmingunum plakatina:


- Hvat halda tey um ráðini?
- Hava tey tørva á at skoyta ymiskt uppí? Til ber at skriva floksins egnu góðu ráð niðast.

Hong plakatina upp í flokkinum og vend endiliga aftur hetta evni seinni.

## 4. EFTIRMETING

### TÍMANÝTSLA:

15 min.

 Bið næmingarnar reisa seg upp og finna ein makkara. Lat næmingarnar skifta makkara annan hvønn minutt. Lat teir práta um hesar útsagnir.

1. Hvat er ein góð mannagongd?
2. Hví er týdningarmikið at hava fastar vanar?
3. Hví hava summi tað eyka ringt í hesum døgum?
4. Hvat kann eg gera fyri at hjálpa øðrum, sum hava tað ringt?
5. Tað, sum hevur verið mest spennandi við okkara flokspráti um koronu, hevur verið ...

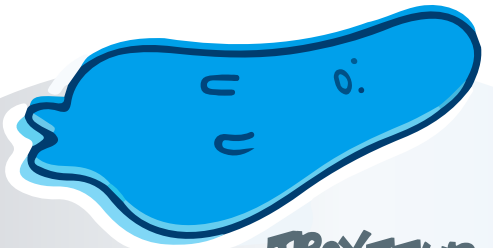
Tak samanum bólkaprátið í flokkinum.



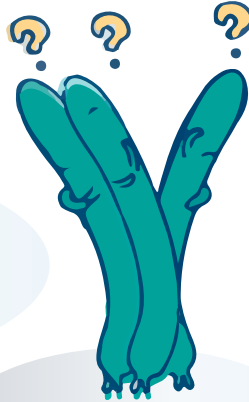
# KOPIØRK MÍN KORONAKENSLA



ÓÐUR



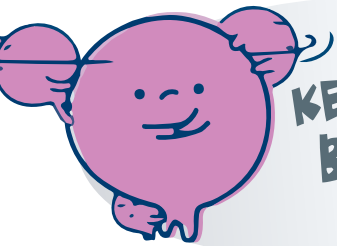
TROYTTUR



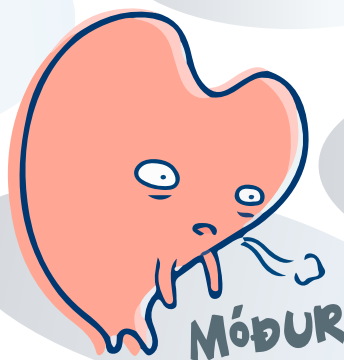
ÞRKÝMLAÐUR



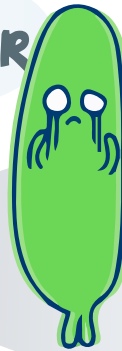
RASANDI



KENSLU-  
ÞORIN



MÓÐUR

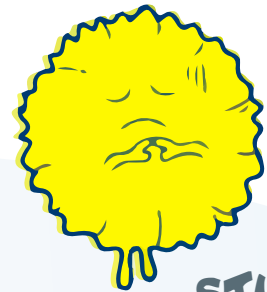
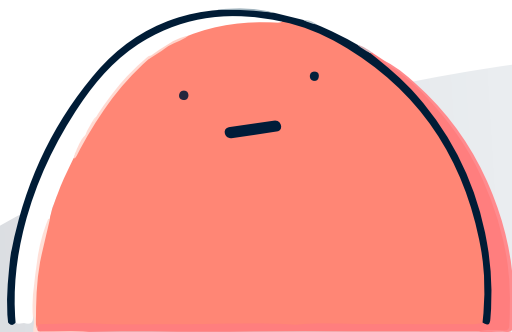


KEDDUR



ÞGÍLIGA BANGIN

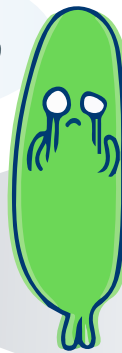
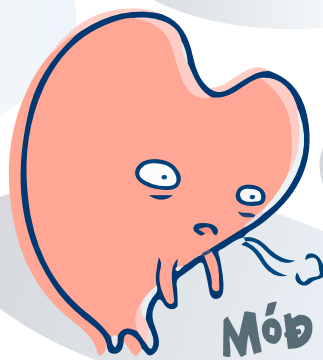
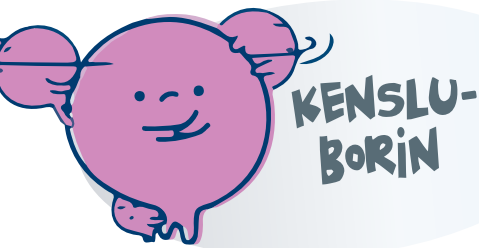
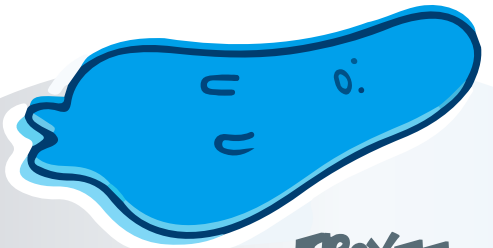
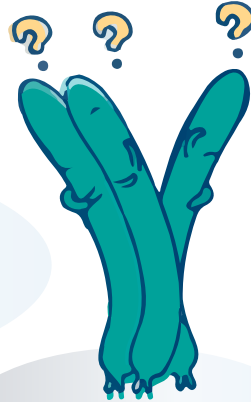
Hvussu hefur tú havt það  
seinastu tíðina?



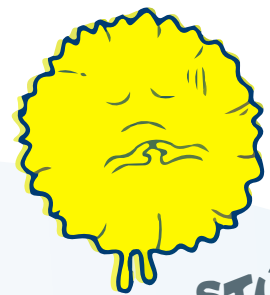
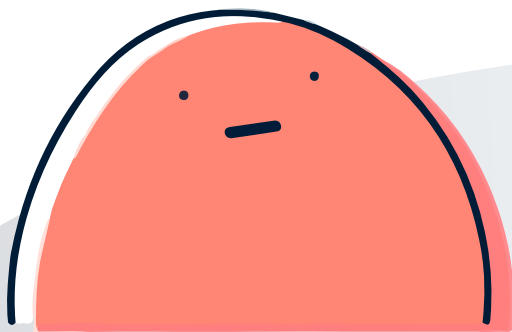
STÚRIN

KOPIØRK

# KOPIØRK MÍN KORONAKENSLA



Hvussu hefur tú havt tað  
seinastu tíðina?



KOPIØRK

# FYLGJI- SKJAL

## FAKTA UM FARSÓTTIR, VIRUS OG KORONU - SAGT FRÁ Í BARNHÆDD

### FARSÓTTIR OG HEIMSFARSÓTTIR

Ein farsótt ella epedemi er ein smittandi sjúka, sum breiðir seg skjótt millum fólk í einum ávísam øki. Í Føroyum nevna vit sjúkuna farsótt, tá ið talið av sjúkum verður tvífaldað eftir einari viku. Tá ið sjúkan fer út um heims-partar, verður hon nevnd heimsfarsótt ella pandemi. Tað vil siga, at korona var ein farsótt, tá ið hon var í Kina. Tá ið hon so breiddi seg til Evropa og onnur lond í heiminum, gjørdist hon ein heimsfarsótt.

### SOLEIÐIS TÓK KORONA SEG UPP

Korona er ikki eitt nýtt virus. Hvønn vetur verða mong sjúk av koronu. Tað er bara eitt annað slag av koronu. Tá er talan um vanda-leyst krím. Tað eru nevnliga mong sløg av koronu til. Tað serliga við koronu er, at hon broyrtist lættliga við úrbregði (hon muterar). Tað merkir, at nýggj virussløg taka seg upp alla somlu tíðina, og tað ger tað eisini trupult at framleiða koppingarevni (vaksinu).

Vandamikla slagið av koronavirusi, sum øll tosa um í dag, tók seg upp í milliónbýnum Wuhan í Kina um árslok 2019. Virusið byrjaði í einum dýri. Mong gita, at tað stavar frá eini flogmús. Virus kann ikki koma beinleiðis frá flogmús til fólk. Tað hevur tørv á einum vertsdýri (einum millumliði). Aloftast er talan um fugl ella súgdjór. Júst viðvíkjandi koronu verður hildið, at ein slanga hevur etið eina sjúka flogmús. Síðan er slangan fangað og seld fólk til matna á einum marknaði í Wuhan.

Ikki er vanligt, at dýravirus loypur yvir til fólk. Men onkuntíð hendir ein broyting í virusinum, tá ið tað verður kopierað. Kopiið verður eitt úrbregði (ein mutatióin). Tað vil siga ein feilur.

Í hendinga føri kann tað merkja, at virus bráðliga leypa á kyknur í fólk. Tað kann vera upprunin til eina nýggja og vandmikla sjúku. Tað tekur tíð at finna koppingarevni móti eini nýggjari sjúku.

### TÁ IÐ KORONA SPJADIR SEG

Korona smittar við smáum dropum. Tað kann vera, tá ið onkur njósir ella hostar við eini frá-støðu upp á ein til tveir metrar. Eftir tað detta droparnir annaðhvørt á vegin, ella lenda teir á ymsum yvirflatum. Smittan kann liva í luftini í fleiri tímar og uppaftur longri á ymiskum yvir-flatum. Um virusið er á plastikki, kann tað liva heilt upp í trý samdøgur. Um vit nerta við eina yvirflatu við virusi, kunnu vit verða smittað. Smittan verður borin, um tú til dømis gníggjar eyguni ella stingur fingurin í munnin. Smitta verður ikki borin beinleiðis gjøgnum húðina. Hon hevur tørv á eini inngongd til kroppin.

Tí er so ógvuliga umráðandi at vaska sær um hendurnar. Vit kunnu nevnliga ganga runt við virusinum á hondunum uttan at vita av tí. Um vit ikki fáa vaskað tað burtur, er vandi fyri, at vit smitta onnur ella okkum sjálv. Serliga gomul fólk og fólk við varandi sjúkum tola illa sjúkuna. Ein varandi sjúka er til dømis vánaligt hjarta.

### KORONA RAKAR FLEST MENN OG FÁ BØRN

Í Kina, har sjúkan rakti fyrst, blivu bert fá børn smittað. Flestu smittað eru vaksin millum 40 og 60 ár. Haraftrat eru fleiri menn enn kvinnur, sum verða smittaðir. Vit vita ikki reiðiliga hví. Men eitt er at vera smittaður. Eitt annað at gerast álvarsliga sjúkur. Allarflestu við koronu fáa bert mild sjúkuoyðkenni. Nøkur varnast

# FYLGJI- SKJAL

als ekki, at tey hava verið sjúk. Hygg, hvussu sjúkan tók seg upp og mentist í Kina, Føroyum og restini av verðini (suma og klikk á einstøku londini): [coronavirus.jhu.edu/map.html](https://coronavirus.jhu.edu/map.html)

## AT VIÐGERA KORONASJÚK

Eitt vaksið fólk andar millum 12 og 16 ferðir um minuttin. Tað kann vera tekin um andaneyð, um ein andar oftari enn 20 ferðir um minuttin. Kanska verða lunguni álopin. Talan kann vera um lungnabruna. Andaneyð er eitt av teimum sjúkueyðkennum, sum sjúkastu koronasjúklingarnir fáa.

Á sjúkrahúsinum kanna læknarnir, hvussu nógv súrevni (oksýgen) sjúklingurin hevur í blóðinum. Tað verður gjørt við einum lítlum mátara, sum verður settur á fremstafingur. Hann líkist eini klemmu. Eisini verða blóðroyndir tiknar fyri at vita, um nakar brunni er. Vísa royndirnar tekin um bruna, verður røntgenmynd tikin. Á røntgenmyndini skulu lunguni vera svørt. Svart er liturin, sum luft hevur á eini røntgenmynd. Um hvítir blettir eru, er tað tekin um, at lunguni ikki virka púra, sum tey skulu.

Læknarnir fáa hjálpt sjúku lungunum við at geva eyka súrevni (oxyggen). Tað fær sjúklingurin gjøgnum eina slangu í nøsini. Tað eitur eitt súrevniskatetur. Fleiri sjúklingar verða frískir aftur við hesi hjálpi. Men summum tørvar meiri hjálpi, og tá kann gerast neyðugt at hava eitt javnt trýst niður í lunguni við einari masku. Um tað ikki er nógv mikið, verður tann sjúki doyvdur, og eitt andingartól (respirator) verður sett at blása luft niður í lunguni á sjúklinginum. Hetta er ein ógvusligari viðgerð og hin sjúki kann ikki tosa meðan hann er í andingartólinum. Hann kann eisini vera uttan vit í fleiri dagar, vikur ella mánaðir. Sjúklingurin sleppur frá andingartólinum, tá ið lunguni hava tað betur.

## HVAT ER EITT VIRUS?

Vit hava øll somul upplivað at fingið virus. Tá ið tað dryppar úr nøsini, hevur tú helst krímvirus. Tíbetur hava vit okkara immunsystem. Tað er verjuskipanin í kroppinum, sum berjir niður krímið, so tað hvørvur skjótt aftur. Tað ber eisini til at fáa okkurt virus, sum immunsystemið illa fær bart niður. Heilivágur móti virusi er til, men hann riggar ikki altíð so væl.

Hvønn dag fáa vit eina rúgvu av virusum í okkum. Tey eru allastaðni. Tíbetur eru flestu teirra vandaleys. Mong virus leggja als einki í fólk. Tey leypa bara á seyð. Onnur elva til sjúkur í plantum. Vit síggja ikki virus við berum eygum. Og helst er tað gott. Í eini teskeið við sjógvu eru tað til dømis fleiri milliónir virus. Tey gera okkum einki. Teirra uppgáva er nevnliga at drepa bakteriar.

Høvdu vit kunnað sæð eitt virus, høvdu vit varnast, at tey hava ymsa útsjónd. Virus er dánað soleiðis, at tað passar inn í ta kyknuna, sum tað ætlar sær at flyta inn í. Tað kann vera inn í tær kyknurnar, sum vit menniskju hava í lungunum. Koronavirusið hevur til dømis tindar. Hesir tindar passa inn í kyknurnar í lungunum. Tindarnir eru sostatt eitt slag av lyklum, og lungukyknurnar eru lyklahol.

Lykilin hevur eina serliga uppskrift. Tá ið lykilin er í lyklaholinum, stingur hann eitt slag av nál inn. Nálin sprænir annaðhvørt serligu uppskriftina inn í kyknuna ella letur hon kyknuna eta seg. Nú hevur kyknan uppskriftina til virus. Kyknur eru rættiliga klókar, tí tær duga at lesa uppskriftina. Tær fara tí at gera, sum skrivað stendur. Tað vil siga, at kyknan fer at kopiera virusið í hópatali. Tað ber sjálvandi til at siga, at um kyknan var superklók, so hevði hon varnast, at uppskriftin var út av lagi vánalig, men so klók er hon tíverri ikki.