



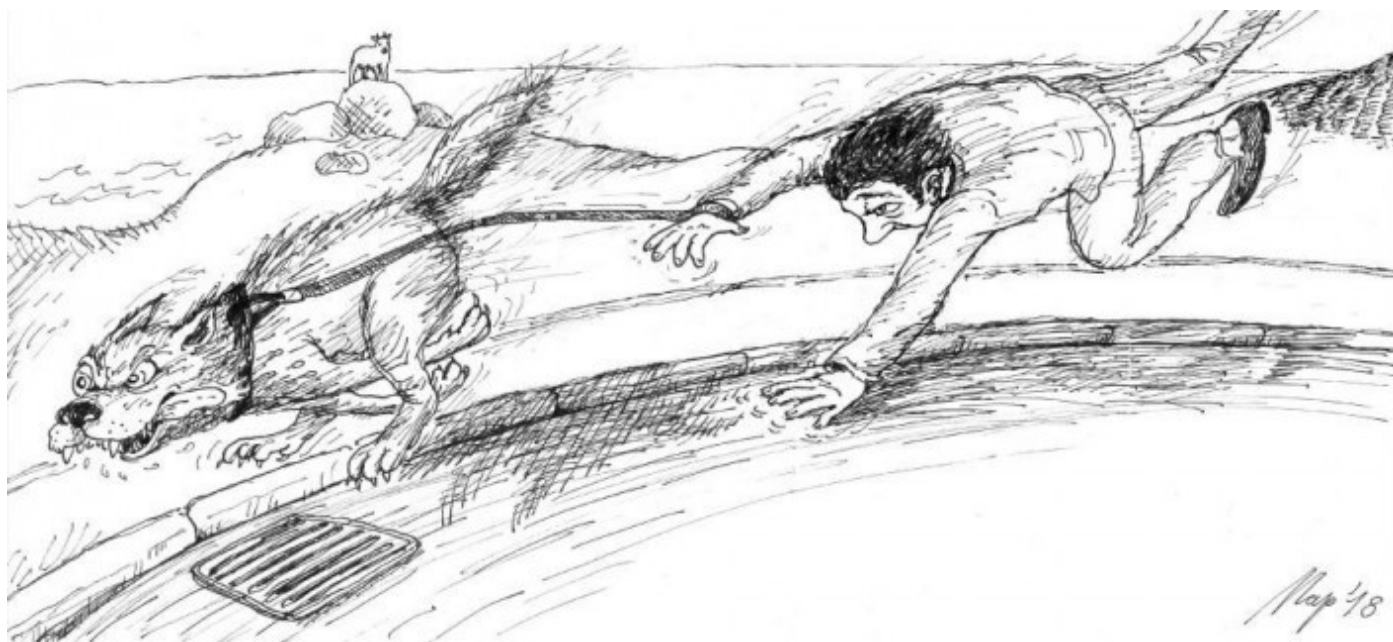
G.g. Hetta heftið er ekki liðugt, men ein fyribilsútgáva!

## Avleiðingar av rúsi

Næmingabókin, kapittul 2

Førleikar:

- At lesa samfelagsfakligar tekstir. At samanbera og meta um samfelagsfakligar tekstir.
- At leita sær týðandi og álítandi vitan, bæði gjøgnum internetið og fysiskar miðlar. At nýta grundleggjandi keldukritikk.



Mynd: Napoleon Smith, 2018

## For hundin, eri eg bundin?

Vit hava eina ørgrynna av móguleikum og vit kunnu velja og vraka, sum okkum lystir, men eru vit altíð tilvitað um, hvat vit velja til, og hvat vit velja frá?

Tað er natúrligt at velja tað til, sum skapar eina góða kenslu í okkum. Tað kann vera so nógv ymiskt, sum skapar eina góða kenslu. Tað kann vera, tá ið vit eta, renna, keypa, spæla teldu, gera reint, strúka skjúrtur, arbeiða í havanum og so framvegis, ella vit kunnu fáa eina góða kenslu kemiskt við at brúka ymisk evni so sum tubbak, rúsdrekka og rúsevni.

Tað er munur á vana og bundinskap. Markið ímillum vana og bundinskap er sera flótandi og flytur seg frá einum ringum vana til eina støðu, har alt dettur frá hvørjum øðrum. Tað er lættari at steðga einum vana enn at steðga bundinskap. Bundinskapur yvirtekur stýringina, og tá er truplari at steðga aftur. Bundinskapurin kann føra til beinleiðis misnýtslu.

Við spurninginum “For hundin, eri eg bundin?” vil Fólkaheilsuráðið varpa ljós á bundinskap og vóna at fólk verða meira tilvitað um bundinskap.

Átaki byrjar við 4 stuttum filmum, sum snúgva seg um royking, rúsdrekka, rúsevni og doping. Í heyst koma fleiri filmar við øðrum evnum. Filmarnir leggja upp til, at finna nøgdsemi á ein meira gagnligan hátt, so vit kunnu vera hugbundin í virkseimi og áhugamállum, ið geva meining fyri okkum, uttan at bundinskapur tekur ræði á okkum.

Átak frá Fólkaheilsuráðnum: <http://folkheilsa.fo/news-for+hundin+eri+eg+bundin.htm>



G.g. Hetta heftið er ekki liðugt, men ein fyribilsútgáva!

- Hyggið eftir hesum fýra videobrotunum um rús. Skrivið niður, meðan tú hyggur eftir filminum.
- Kjakist um hvørjar avleiðingar ymisk rúsevni hava.
- Til ber eisini at skriva svarini upp á talvuna ella í eina talvu í einum online-skjali.



Ungdómur og royking:

<http://folkaheilsa.fo/news-ungdomur+og+royking.htm>



Talv og alkohol:

<http://folkaheilsa.fo/news-alkohol.htm>



Doping og snýt:

<http://folkaheilsa.fo/news-itrottur+og+doping.htm>



Dirvi og rúsevni:

<http://folkaheilsa.fo/news-ung+og+rusevni.htm>