



HÁDEILD

Í SKÚLA AFTAN Á KORONU

INNVIHALD

UM TILFARIÐ

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

UNDIRVÍSINGARTÍMAR

Vælkomin aftur í gerandisdagin	5
Dagbók frá einum degi í koronalandi	6
Hetjur og sálarfrøðilig fyrstahjálp	7
Eftirmeting	9

KOPIARK

Kopiark 1: Eftirmeting: Lærumál	9
---------------------------------------	---

FYLGISKJAL

Fakta um farsóttir, virus og koronu – sagt frá í barnahædd	10
--	----

INNVIHALD

Í SKÚLA AFTAN Á KORONU

Tilfarið er talgild undirvísingargongd, ið fæst á 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 neyðhjálpararbeiðari)
Anne Marie Thirup Christiansen (námsfrøðiligur ráðgevi).

Grafísk sniðgáva: Tina Schembecker, eye-on-you.com

Myndir: Jon Skräentskov

Permumynd: Bertrand Blay

Stuðul til tilfarið: Novo Nordisk Fonden



Røde Kors
Blegdamsvej 27
2100 København Ø
skoletjenesten@rodekors.dk
rodekors.dk/skole

Reyði krossur
Stiðjagøta 6
100 Tórshavn
redcross@redcross.fo
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 grundhugsjón. 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. Á heimasíðuni 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 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 hádeild. Skjøtta um at leggja tilfarið til rættis, so tað hóskar júst tínum flokki, flokssstigi, royndum og førleikastigi næminganna.

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

- Næmingurin dugir at meta um heilsufaktorar við at knýta teir at egnum lívi.
- Næmingurin dugir at meta um kensluligar tvístøður í relatiónum.
- Næmingurin hevur vitan um, hvønn týdning kenslur og relatióinir hava fyri heilsu, trivnað og kynssemi (seksualitet).

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

YVIRSKIPAÐ LÆRUMÁL

- ✓ Næmingurinn dugir at vísa á, hvussu koronafarsóttin hevur ávirkað hansara/hennara trivnað.
- ✓ Næmingurinn dugir at kjaka um hugtøkini “næstakærleiki” og “samfelagssinni”.
- ✓ Næmingurinn hevur vitan um, hvussu hann/hon kan koma vinum til hjálpar, tá ið teir hava tað ringt.

SAMANSETING

Á snar.fo/heimaundirvising er henda læraravegleiðingin og ein plakati at taka niður.

Læraravegleiðingin fevnir um eina røð av neyvum uppskotum og lýsingum av ymsum verk-
evnum umframt kopiarki at nýta til ymsu verkevnini. Nøkur leggja upp til einsæris arbeiði
og onnur til kjak, annaðhvørt við síðufelagan ella í flokkinum. 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 3 – 4 skúlatímar upp á 45 minuttir. Skjøtta um, at tíðarásetingin
er leiðbeinandi og sjálvandi kann verða ymisk frá einum flokki til annan. Eisini fevnir gongdin
um uppskot til heimaarbeiði.

1. VÆLKOMIN AFTUR Í GERANDISDAGIN

TÍMANÝTSLA:

30 min.

TILFAR:

Klepriseðlar (post-it).

INNLEIÐSLUSAMRØÐA Í FLOKKINUM:

Legg fyrri við at greiða frá um gongdina, sum tit skulu til at arbeiða. Týdningarmikið 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 heilt natúrligt, 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 familjuni. 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, sosum:

- Hvat hava tit gjørt, tá ið tit ikki hava verið í skúla?
- Hvussu bar tað til, at skúlarnir stongdu?
- Hevur onkur foreldur, sum hava 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? ¹

¹ Hetta gevur næmingunum høvi at siga frá egnum upplivingum við at leggja tað í spunnan persón ella spunnan dóm. Mangan er lættari hjá næmingum at siga frá ringum upplivingum upp á henda mátan.

BÓLKAPRÁT:

Skriva stikkorð um, hvussu lívið í sóttarhaldi hevur verið. Brúka klepriseðlar. Fest teir á ein felags vegg ella talvu. Tosa út frá stikkorðunum og skipa tey í flokkar. Tosa eisini um, hví koronatíðin hevur elvt til so mangar ymsar kenslur. Nert við virðið á einum skipaðum gerandisdegi. Spyr næmingarnar, um teir hava havt fastar mannagongdir, meðan koronafarsóttin hevur gingið. Nert í tí sambandi við, hvat tað hevur at týða fyrri okkum at hava ein skipaðan gerandisdag – 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 vanar, verður heilin settur at arbeiða meira enn vanligt og tað kann gerast ov nógv fyrri okkum. Kenna næmingarnir kanska hetta aftur frá teirra koronadøgum?


2. DAGBÓK FRÁ EINUM DEGI Í KORONALANDI

TÍMANÝTSLA:


60 min. (tú kanst lata uppgávuna vera heimaarbeiði).

TILFAR:

Snildfonir (og kanska eisini teldlar ella farteldur).

 Mong okkara gloyma skjótt, men myndir á telefonini kunnu hjálpa okkum at vekja kenslur og ávísar støður aftur úr minninum. Bið næmingarnar um at finna einar fimm myndir á telefonini og skriva myndatekstir til teirra. Hav til dømis dagbók sum fyrimynd fyrri, hvussu tú skipar skrivningina. Um summir næmingar ikki hava tikið myndir ella heldur bara vilja skriva, kunnu teir skriva dagbók í staðin. Avmarka tað til eitt nú eina síðu.

Teir næmingar, ið hava hug at sýna fram og siga frá fyrri flokkinum, kunnu prenta myndir og tekstir. Tit kunnu heingja dagbøkurnar upp á veggjin. Legg dent á og ger greitt, at tað er púra í lagi, um næmingarnir bara vilja vísa tær sínar dagbøkur.

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

3. HETJUR OG SÁLARFRØÐILIG FYRSTAHJÁLPA

TÍMANÝTSLA:

45 min.

TILFAR:

Plakat verður prentað í A3-stødd og helst í litum (kann verða tikin niður á snar.fo/heimaundirvising).

HETJUR OG HJÁLPSMI:

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. Bið næmingarnar venda sær móti síðufelaganum. Tey skulu prátta saman um onkra gerandishetju, sum tey hava hoyrt um ella upplivað undir koronafarsóttini. Tað kann eitt nú vera onkur sum hevur sýnt:

SAMFELAGSSINNI:

Indstilling, der vidner om, at man sætter a Hugburður, sum ber boð um, at ein setur samfelagið hægri enn trongskygd egináhugamál.

NÆSTAKÆRLEIKI:

Næstakærleiki ber boð um (og sýnir) fyrilit og kærleika 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:

- Orð sum samfelagssinni og næstakærleiki hava verið í miðdepli seinastu mongu vikurnar. Hetta eru orð, sum vit sjáldan nýta. Hvat merkir í grundini at sýna samfelagssinni og næstakærleika? Hvi hava orð sum hesi fingið so stóra rúmd í hesum døgum? Merkja tey tað sama?
- Hvussu ber tað til, at vit í ringum ella truplum tíðum hjálpa hvør øðrum meira enn vanligt?
- Hvussu kennist tað at hjálpa øðrum?
- Hvat halda tit um orðingina “hjálpsmi smittar meira enn korona”?
- Hvi er hesin munur millum krepputíð og gerandisdag?
- Kunnu vit læra nakað av hesum “nýggja” hjálpsminum og halda tit, at fólk fara at halda á at sýna samfelagssinni/ næstakærleika í tíðini, sum kemur?

⊕ SÁLARFRØÐILIG FYRSTAHJÁLP:

Spyr flokkin, hvat tey halda hugtakið sálarfrøðilig fyrstahjálp man fevna um? Tey kunnu eitt nú práta um tað við ein makkara, áðrenn tað verður umrøtt í flokkinum:

SÁLARFRØÐILIG FYRSTAHJÁLP:

Er ein máti at hjálpa fólki, ið hevur tað ringt, at finna frið og náði til lættari at klára sínar avbjóðingar.

Grundleggjandi sálarfrøðilig fyrstahjálp er at sýna tí, ið hevur tað ringt, ans og áhuga, bjóða ítøkiliga hjálp og sýna næstakærleika.

- Halda næmingarnir, at sálarfrøðilig fyrstahjálp er nakað, sum teir sjálvir høvdu kunnað klárað?
- Munnu nøkur vera, sum næmingarnir kenna, ið hava tørv á sálarfrøðiligari fyrstuhjálp – kanska serliga í hesum døgum, tá ið onkur framvegis ikki sleppur út fyri dyr (gev teimum høvi til einsæris at gruna eitt sindur um hetta)? Tak samanum – lat næmingarnar, sum hava hug at skifta sína hugsan við flokkin, gera tað.

VÍS NÆMINGUNUM PLAKATINA:

- Hvat halda tey um ráðini?
- Hava tey tørv á at skoyta ymiskt uppí (tú kanst eitt nú lata tey sita í bólkum og sjóða um spurningin eina løtu)? Til ber at skoyta floksins egnu góðu ráð uppí.

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

4. EFTIRMETING

TÍMANÝTSLA:

15 min.

TILFAR:

Kopiark 1.

KOPIARK 1 LÆRUMÁL

MÁL	GREIÐ FRÁ VIÐ EGNUM ORÐUM	DUGI	DUGI NÆSTAN	DUGI IKKI ENN
Eg dugi at vísa á, hvussu koronafarsóttin hevur ávirkað mín trivnað.				
Eg dugi at tjaka um hugtøkini samfelagssinni og medmenniskja.				
Eg veit, hvussu eg fái komið vinum til hjálpar, tá ið teir hava tað ringt.				

EFTIRMETING

Hvat hevur tú lært eftir at hava arbeitt við gongdini? Tú kanst skriva alt, sum tú kemur í tankar um. Minst til at skriva heilar setningar:

KOPIARK

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 broytist 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 fingurinn 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 víta 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 víta ikki reiðiliga hví. Men eitt er at vera smittaður. Eitt annað at gerast álvarsliga sjúkur. Allarflestu við koronu fáa bert mild sjúkueyðkenni. Nøkur varnast

FYLGJI- SKJAL

als ikki, 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

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 hefur 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 hefur 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 (oxygen). 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 nóg 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, hefur 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 bakteriur.

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 hefur til dømis tindar. Hesir tindar passa inn í kyknurnar í lungunum. Tindarnir eru sostatt eitt slag av lyklum, og lungukyknurnar eru lyklahol.

Lykilin hefur 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 hefur 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.