



~~VER ONLINE~~



# Skíggjjaráð

**Avmarka tína skíggjanýtslu**

**Et uttan skíggja**

**Tosa við onnur uttan skíggja**

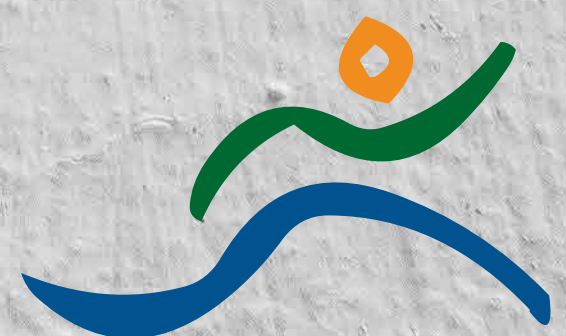
**Hav eygnasamband við tey, sum tú tosar við**

**Ver ein góð fyrimynd**

**Far í song uttan skíggja**

**Ger reglur fyri skíggjanýtslu**

**Ver saman við børnunum, tá ið tey brúka skíggja**



Fólkaheilsuráðið

[www.folkaheilsa.fo](http://www.folkaheilsa.fo)