



Skule:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
	7.	f703	jente ☒ gut ☐	norsk ☒ anna ☐

Fysisk aktivitet

Det finst mange fordelar og ulemper ved å vere fysisk aktiv. I denne teksten skal eg skrive om nokre av dei.

Nokre fordelar ved å vere fysisk aktiv er at du får eit sunt og godt liv. Du kan til og med leve lenger om du held deg i aktivitet. Du blir òg sterkare av det, og held ut meir. I tillegg til alt dette, er det utruleg morsamt.

Nokre ulemper ved å vere fysisk aktiv er at man kan overtrene, og dermed bli skada. Du kan for eksempel få ein kneeskade som gjer at du aldri kan trene igjen. Man kan òg få hjertesyg-

Skule:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
1	7c	f703	jente ☒ gutt ☐	norsk ☒ anna ☐

Spiseforstyrrelser som anoreksia fordi man blir for opptatt av å ete sunt, trene mykje og å vere tynn.

No fysisk aktivitet er det mange forskjellige ting man kan gjøre. Man kan spele lagspport slik som handball og fotball, øko som er både sosialt og morsamt. Då kan man også bli motivert av hgekameratane dine til å jobbe betre og bli flinkare.