

Version 2 n 415 X

Skole:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
OS skole	4	4	jente ☐ gutt ☐	norsk ☐ annet ☐

Helsa mi.

Nå skal du lære om min helse.

For

For at du vil leve bra må man ha litt frisk luft og være aktiv trene for eksempel løb, sport eller tur. Hvis du har det vondt inni deg eller vanskelig så er det lurt at du sier det til en voksen eller lærer.

Noen har sykdom. Man trenger også oksygen for å puste. Hvis du skal holde deg frisk må du ta en vaksine. Man må sove på tid og spise på sunt mat. Trenger kanskje være sammen med familie og venner å kanskje noen du kjenner og hygge seg og ha det gøy man trenger søvn også.