

X

Skole:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
		n 4272	jente ☒ gutt ☐	norsk ☒ annet ☐

Helsa mi

Hei nå skal jeg fortelle deg hvordan vi kan holde oss friske

For at vi skal holde oss friske må vi spise grønnsaker. Det er lurt og spise godteri ^{bare} en gang i uken for da jobber du bedre på skolen.

Fortell om bedre!
~~etter~~
~~etter~~

For å holde deg frisk må du å trene. Når du trener blir du i bedre form, og du blir glad. Det er veldig viktig og få frisk luft. Når du får frisk luft føler du deg mye bedre.

^{Hvis} Viss du ikke har det bra på skolen ^{hjemme} eller hjemme er det lurt å snakke ^{snakke} med noen. Når du snakker med noen får du lett følsene dine og dere kan løse

467

n 427

x

det sammen for da ^{slipper} slipper du å løse det helt alene.

Det er også viktig å ha det gøy. Det er viktig å få nok søvn for da konstruerer du deg mere på skolen.

Håper du lærte mye om å holde deg friske

Slutt !!

Flott fortelling

Fin inndeling

- Se over om de ordene som er streket under er ~~viktig~~
- Har da flere ideer til fysiske aktiviteter!

FSH 11