

Versjon ^x 2 n427

Skole:	Trinn:	Navn:	Klasse:	Ansatt:
Os	4	46		

Hei mi



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

Før at jeg skal hold meg frisk
må jeg spise grønnsaker og trene.
Før at jeg skal holde meg frisk
er det lurt at jeg bare spiser godteri
en gang i uken. Før da jobber
jeg bedre på skolen og når jeg
gjør lekser hjemme. Det er veldig
viktig å få frisk luft i lungene
får da jobber jeg bedre på skolen
og med lekser hjemme. Og du
føler deg mye bedre.

lunger

n 427

4b 7

X

Hvis jeg ikke har det bra på skolen eller hjemme er det lurt av meg å snakke med foreldre eller lærere. Når jeg snakker med noen får jeg delt følelsene mine og jeg slipper og løse det alene. Det er viktig og ha det gøy for da får jeg meg bedre.

Håper du lærte om hvordan jeg mener at jeg må holde meg frisk.

! SLUTT !