

Øv selv!

1: Skriv oppgaven under om hvordan du lærer norsk.

2: Gjør de andre oppgavene på arkene:

Skriv og fortell om hvordan du lærer norsk

(Minst 100 ord, gjerne 150 ord).

Fastlege

Alle innbyggere i Norge har rett til å ha en fastlege. Fastlegen skal prioritere sine egne pasienter. Dette er en frivillig ordning. Du kan selve finne en annen lege, men da er egenandelen høyere.

Du kan finne ny fastlege selv. Det er mulig å bytte fastlege to ganger i året. Dette kan du gjøre på www.nav.no.

Fordelen med en fastlege er at det er billigere å gå til legen og at det er lettere å få time. Fastlegen vil også kjenne din helsesituasjon godt. Da kan legen gi bedre hjelp.

Spørsmål:

Hvem skal fastlegen prioritere?

Kan du finne en annen lege? Hva med egenandelen?

Kan du finne fastlege selv?

Hva er fordelene med fastlege?

Bøy verbene:

å ha - _____ - _____ - har _____

å være - _____ - _____ - har _____

å velge - _____ - _____ - har _____

å bytte - _____ - _____ - har _____

å gjøre - _____ - _____ - har _____

å få - _____ - _____ - har _____

Leseforståelse helse

Alle sier det er viktig å ha god helse. Hva betyr det å ha god helse? Jo, det betyr å føle seg bra eller fornøyd.

Vi kan begynne med å tenke på maten vi spiser. Ofte bruker vi et annet ord for maten i denne sammenhengen. Vi snakker om kosthold. I Tv, I aviser og på Internett kan vi lese mye om sunn og usunn mat. Det er fordi det er mange som lever usunt. Dersom vi lever usunt, kan vi bli syke. Noen kan bli overvektige. Overvektig betyr å være for tykk.

Sunn mat inneholder lite sukker og fett. Den inneholder mye næringsstoffer. Næringsstoffer er proteiner, vitaminer og mineraler. De er alle viktige for kroppen.

Kalk eller **kalsium** er for eksempel viktig for tenner og skjelett. Vitamin A er viktig for øyet eller synet.

Sunn mat er grønnsaker, fisk og kjøtt som inneholder lite fett. Grovt brød er og sunt.

God helse betyr og å være i bra form. Skal vi være i god form, da må vi bruke kroppen. Vi kan trene eller gå turer. Det er mange i Norge som går mye på tur, men mange trener også. Noen går på helsestudio, andre driver med idrett. Det er mange som svømmer i svømmehaller. Dette er både morsomt og gir styrke til kroppen.

God helse betyr også å ha det bra både i «kropp og sjel». Derfor er det viktig å ha det bra på skolen, hjemme og ha noen å snakke med. Å ha det bra betyr å ha god psykisk helse.

Finn 5 verb og bøy disse:

å _____ - _____ - _____ - har _____

å _____ - _____ - _____ - har _____

å _____ - _____ - _____ - har _____

å _____ - _____ - _____ - har _____

å _____ - _____ - _____ - har _____

Bøy 5 adjektiv:

tykk - _____ - _____

sunns- _____ - _____

god - _____ - _____

viktig - _____ - _____

mye - _____ - _____

Svar på spørsmålene:

Hva betyr det å ha god helse?

Hva betyr ordet kosthold?

Skriv om sunn mat.

Hvordan kan vi holde kroppen i form?

Hvordan kan vi få god psykisk helse?
