



## VAD HANDLADE TEXTEN OM?

Vad handlade texten om? Sätt X vid rätt alternativ.

1. Det är viktigt att sova bra för att hålla sig frisk.  
 JA  NEJ
2. Kroppen behöver fibrer, vitaminer och mineraler.  
 JA  NEJ
3. Skräpmat är mat som innehåller mycket fullkorn.  
 JA  NEJ
4. Det är bra att äta mycket nötter med salt.  
 JA  NEJ
5. Bra mat kan skydda kroppen mot sjukdomar.  
 JA  NEJ
6. Kroppen behöver mycket rött kött för att må bra.  
 JA  NEJ
7. Du måste ha ett gymkort för att träna.  
 JA  NEJ
8. Det är bra att röra på sig minst 30 minuter varje dag.  
 JA  NEJ



## DISKUTERA

Diskutera i klassen.

- Vad gör du för att må bra fysiskt?
- Vad gör du för att må bra psykiskt?
- Tycker du att det är lätt eller svårt att röra på dig regelbundet?
- Vilken fysisk aktivitet tycker du är kul att göra?
- Vilka tips kan du ge till en person som inte gillar att röra på sig?



## ANVÄND ORDEN

Läs texten om att ta hand om sin hälsa och skriv sedan svar på frågorna:

**1.** Skriv tre meningar om saker som är viktiga för att man ska må bra.

---

---

---

**2.** Skriv minst tre exempel på saker som är bra att äta.

---

---

**3.** Skriv minst tre exempel på saker som inte är bra att äta mycket av.

---

---

**4.** Hur mycket ska man helst röra på sig för att må bra?

---

**5.** Skriv tre meningar om varför det är bra för kroppen att röra på sig.

---

---

---