

# Før du læser

Kig på forsiden af bogen

Hvad er bogens titel?

Hvem er forfatteren?

Hvem har udgivet bogen?

Hvad kan du se på forsiden?



# Kig på bagsiden af bogen

Forklar med dine egne ord, hvad mental sundhed betyder.

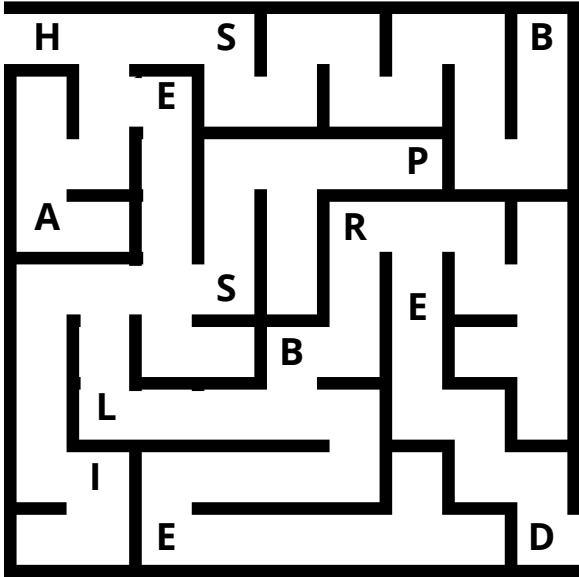
---

---

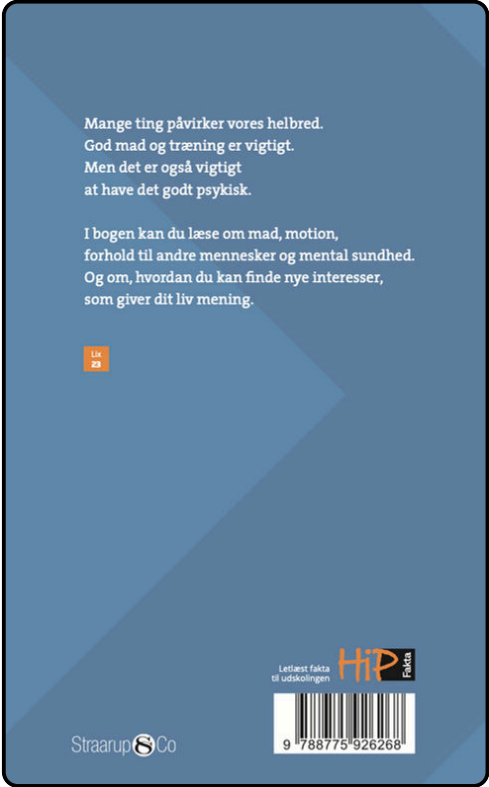
---

## Løs labyrinten.

Hvilket ord fra bagsiden får du?



---



# Imens du læser

## Svære ord.

Er der nogle ord, du ikke kender? Skriv dem her, og slå dem op på din telefon eller i en ordbog.

ORD	BETYDNING

**Se side 9.**



Hvad er det, der gør, at vi føler os tilfredse og trætte, når vi har spist?

---

**Se side 21.**



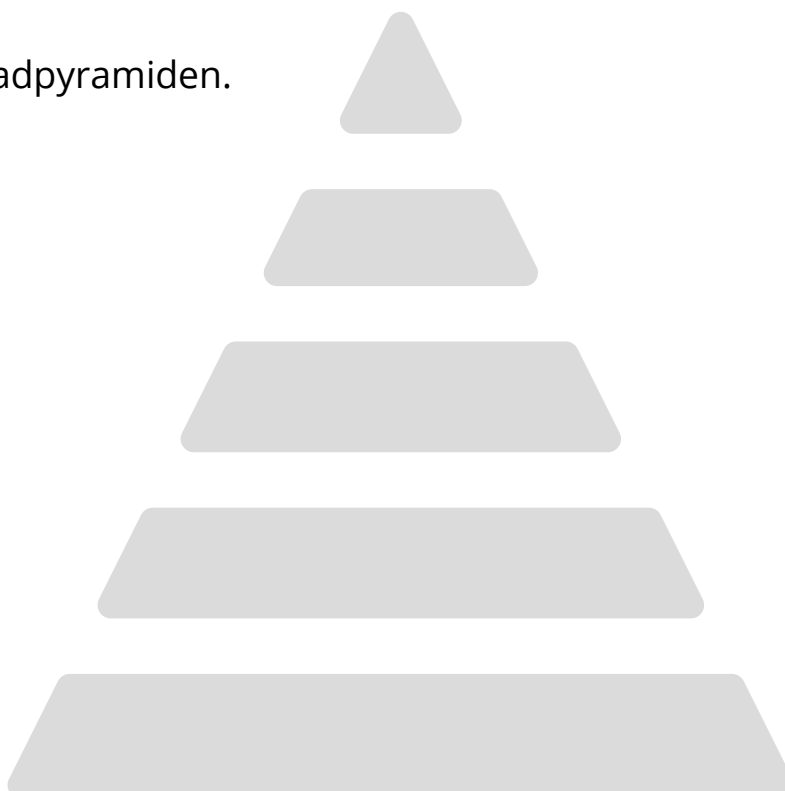
Hvad sker det, hvis man drikker for lidt vand?

---

---

**Se side 22-25.**

Indsæt de rigtige madvarer i madpyramiden.



**Se side 35.**

Hvad sker der, når konditionen forbedres?

---

---

**Se side 44.**

Er der tidspunkter i din hverdag, hvor du, ligesom Klara, træner uden at du opdager det? Forklar.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

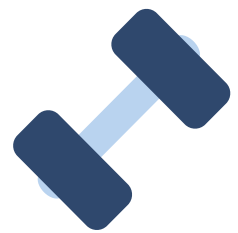
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Se side 56.**



Hvad kan der ske, hvis man sover for lidt over lang tid?

---

---

**Se side 62.**

Forsøg at beskrive med dine egne ord, hvad 'flow' betyder.

---

---

**Se side 66.**

Hvad er vores fem sanser?

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

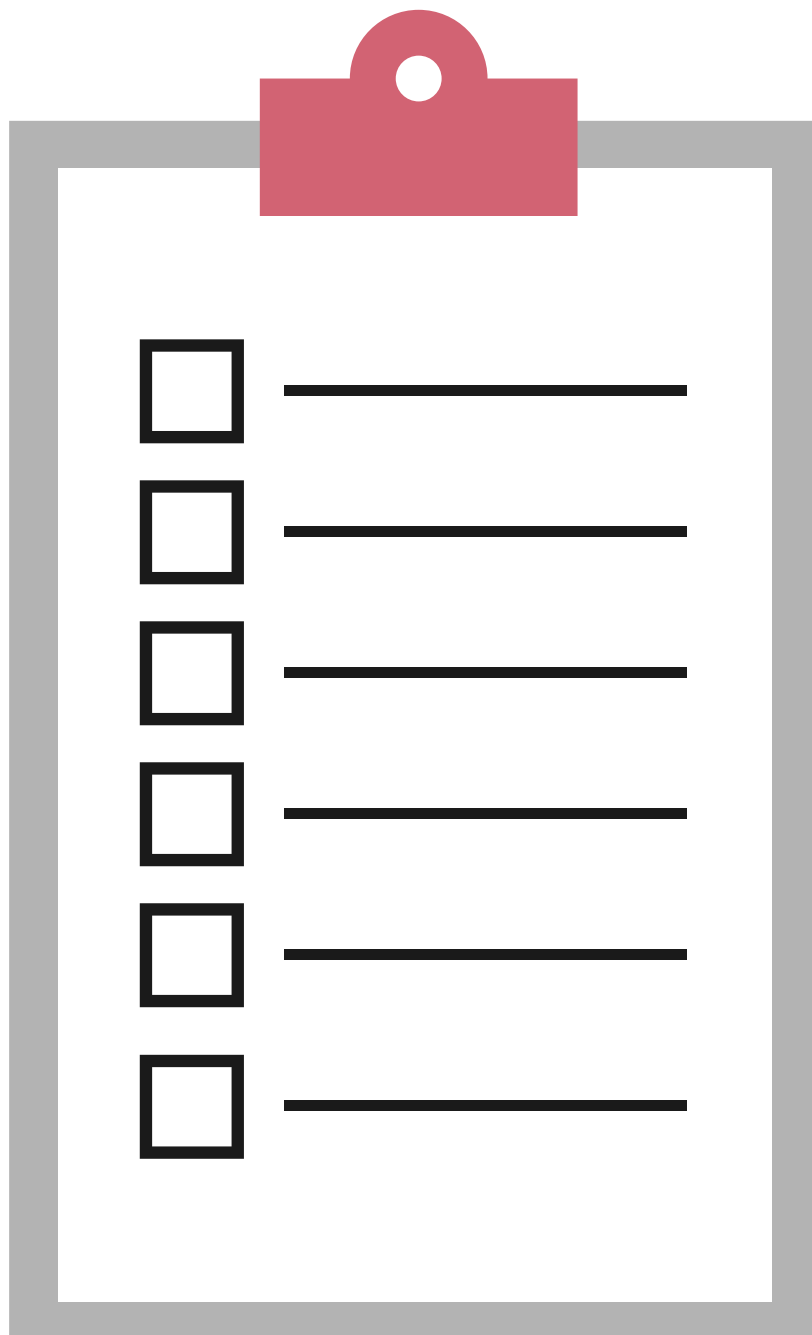
3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

## Efter du har læst

Skriv en huskeliste til dig selv med de ting, der får dig til at få det godt i krop og sind. Brug din viden fra bogen.



A clipboard with a red clip at the top. The clipboard contains a list of six empty checkboxes, each followed by a horizontal line for writing.

Tal sammen to og to i en lille gruppe.  
(Del kun de oplevelser, som du har lyst til)

**Gør du nogle ting for  
at have det godt? Hvilke?**

**Kan du nogle gange genkende  
ikke at have det godt  
i krop og sind? Hvornår?**

**Hvad kunne du bedst lide ved  
bogen?**

**Hvad kunne du mindst lide  
ved bogen?**