

Arbejdsark 3

Er du i topform?

Øvelse 1

Spørgeskema

Sæt kryds ved det svar, der kommer tættest på din oplevelse:

<p>1. Hvornår har du sidst svedt?</p> <input type="checkbox"/> I går <input type="checkbox"/> For en uge siden <input type="checkbox"/> Længere tid siden	<p>2. Hvad synes du om at svede?</p> <input type="checkbox"/> Lækkert <input type="checkbox"/> Ok <input type="checkbox"/> Ubehageligt <input type="checkbox"/> Andet.....	<p>3. Hvad tror du at sved er tegn på?</p> <input type="checkbox"/> At kroppen fungerer perfekt <input type="checkbox"/> At jeg er ved at blive syg <input type="checkbox"/> Ved det ikke <input type="checkbox"/> Andet.....
<p>4. Hvornår har du sidst haft ømme muskler?</p> <input type="checkbox"/> I går <input type="checkbox"/> For en uge siden <input type="checkbox"/> Længere tid siden	<p>5. Hvad synes du om at have ømme muskler?</p> <input type="checkbox"/> Lækkert <input type="checkbox"/> Ok <input type="checkbox"/> Ubehageligt <input type="checkbox"/> Andet.....	<p>6. Hvad tror du at ømme muskler er tegn på?</p> <input type="checkbox"/> At kroppen fungerer perfekt <input type="checkbox"/> At jeg er ved at blive syg <input type="checkbox"/> Ved det ikke <input type="checkbox"/> Andet.....
<p>7. Hvornår har du sidst haft sidestik?</p> <input type="checkbox"/> I går <input type="checkbox"/> For en uge siden <input type="checkbox"/> Længere tid siden	<p>8. Hvad synes du om at have sidestik?</p> <input type="checkbox"/> Lækkert <input type="checkbox"/> Ok <input type="checkbox"/> Ubehageligt <input type="checkbox"/> Andet.....	<p>9. Hvad tror du at sidestik er tegn på?</p> <input type="checkbox"/> At kroppen fungerer perfekt <input type="checkbox"/> At jeg er ved at blive syg <input type="checkbox"/> Ved det ikke <input type="checkbox"/> Andet.....
<p>10. Hvornår har du sidst haft åndenød?</p> <input type="checkbox"/> I går <input type="checkbox"/> For en uge siden <input type="checkbox"/> Længere tid siden	<p>11. Hvad synes du om at have åndenød?</p> <input type="checkbox"/> Lækkert <input type="checkbox"/> Ok <input type="checkbox"/> Ubehageligt <input type="checkbox"/> Andet.....	<p>12. Hvad tror du at åndenød er tegn på?</p> <input type="checkbox"/> At kroppen fungerer perfekt <input type="checkbox"/> At jeg er ved at blive syg <input type="checkbox"/> Ved det ikke <input type="checkbox"/> Andet.....

Øvelse 2

Trappen

Skriv under trappetrinnet, hvad der skal ske med din fysiske form efter i dag.

I dag	Om to uger	Om tre uger	Om fire uger
-------	------------	-------------	--------------