



EGENOMSORG

I sosuordbogen.dk står der, at egenomsorg er, når man kan passe på sig selv og sin sundhedstilstand.

Søg i www.sosuordbogen.dk efter ordet "egenomsorg" og se filmen.



Når du har set filmen om ordet, skal du lave en hurtigskrivning om din egenomsorg.

En hurtigskrivning betyder, at du skal skrive alt, hvad du kommer i tanke om, når du hører ordet "egenomsorg".

Eksempel på en hurtigskrivning:

EGENOMSORG FOR MIG:

Jeg kan godt lide at arbejde med dyr. Hvis jeg sådan rigtig skal gøre noget, som jeg slapper af ved, så tager jeg ud til min hest. Når jeg skal hygge mig, så er det for det meste med vennerne. Vi ser film sammen, laver mad sammen og går ofte lange ture. Jeg er god til at spise mange grøntsager om dagen, og det er også at passe på sig selv.

Skriv din egen hurtigskrivning her: