Kropslige tegn - fra sult til sport

| **Når …** | **.. kan jeg mærke det på denne måde i kroppen** |
| --- | --- |
| **jeg er sulten** |  |
| **jeg skal tisse** |  |
| **min mave rumler** |  |
| **jeg fryser** |  |
| **jeg lige har løbet, hoppet eller gået hurtigt** |  |
| **jeg har brugt mine muskler så de syrer lidt til***- for eksempel trænet eller lavet havearbejde* |  |
| **jeg er rundtosset eller svimmel** |  |
| **jeg har kvalme***- (hvis du har angst for kvalme/opkast så nøjes med at beskrive tegn på selve kvalmen, ikke angsten)* |  |

##