

50 leken

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Fasit:

1. Si navnet ditt baklengs
2. 3 aktiviteter som er hodebra
3. Hva er det å være en god venn?
4. Hvem kan du snakke med utenom familien?
5. 5 ulike følelser
6. Mim hva du liker å gjøre på fritiden. Den andre gjetter
7. (gi hverandre et kompliment)
8. (redd eller bekymret for)
9. Fortell kort om familien din
10. Hva er din favorittfarge?
11. Hvordan bidrar du positivt i klassemiljøet?
12. Hink tilbake til fasit
13. 60 minutter
14. 3 ting som gjør deg glad
15. Når gjorde du noe bra for andre?
16. Hva gir deg energi
17. 10 froskehopp
18. Løp rundt 10 ganger
19. Hva kan man snakke med helsesykepleier om?
20. Hva kan gjøre deg sint eller lei deg?
21. 24
22. 200
23. B: 25.000
24. Se opp mot himmelen i ca. 1 minutt. Hva ser du?
25. Hvorfor er du en god venn?
26. Hvordan kan du kjenne på kroppen at du er stressa?
27. Natur
28. Hva gjør deg stressa?
29. En hvit fjellblomst
30. Hva er bra med Snapchat og Tiktok og hva er ikke så bra?
31. En fisk
32. København
33. Frykt for edderkopper
34. Hva er din favorittmiddag?
35. Frykt for trange rom
36. Mount Everest
37. Sognefjorden
38. Fossekallen
39. Bie, veps, mygg, klegg
40. Trondheim, Tromsø
41. Venstre
42. Løp 10 runder rundt et tre
43. (fortelle en vits)
44. Se hverandre inn i øynene. Om å gjøre å ikke blunke.
45. Spekkhogger
46. Hils på en gruppe med fargerike klær
47. Hva liker du med skolen din?
48. Hoggorm
49. Hva gjør deg glad?
50. løp baklengs tilbake til fasit

# Spørsmål 1

Si navnet ditt  
baklengs

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 2

Nevn 3 aktiviteter som  
er hodebra 😊

- Noe aktivt
- Noe sammen med andre
- Noe som er meningsfylt

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 3

Hva er det å være  
en god venn?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 4

Hvis du trenger  
noen å snakke med,  
hvem kan du  
snakke med  
utenom familien?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 5

Nevn 5 ulike  
følelser

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 6

Hva liker du å gjøre på  
fritiden?

Prøv å formidle dette  
UTEN ORD!

Den andre gjetter 😊

Sunne  
og aktive  
Lunger



# Spørsmål 7

Gi hverandre et  
kompliment 😊

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 8

Fortell hverandre  
noe dere er redd  
eller bekymret for

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 9

Fortell kort om  
familien din

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 10

Hva er din  
favorittfarge?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 11

Hvordan bidrar du  
positivt inn i  
klassemiljøet?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 12

HINK TILBAKE TIL  
START

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 13

Hvor mange  
minutter fysisk  
aktivitet er ungdom  
anbefalt daglig?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 14

Hva gjør deg glad?

Nevn 3 ting

Sunne  
og aktive  
Lunger



# Spørsmål 15

Når gjorde du sist  
noe bra for andre?

Hva gjorde du?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 16

Hva gir deg energi?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 17

Ta 10 froskehopp

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 18

Løb rundt  
hverandre  
10 runder.  
En om gangen!

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 19

Hva kan dere  
snakke med  
helsesykepleier  
om?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 20

Hva kan gjøre deg  
sint eller lei deg?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 21

Hvor mange  
sukkerbiter er det i  
en halvliter  
coca cola?

A: 10

B: 20

C: 24

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 22

Hvor mange  
kvadratmeter  
tilsvares tarmene

A: 50 kvm

B: 150 kvm

C: 200 kvm

Sunne  
og aktive  
Lunger



# Spørsmål 23

Hvor mange  
innbyggere er det  
ca. i Lier?

A: 19.000

B: 25.000

C: 50.000

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 24

Se opp mot  
himmelen i ca. 1  
minutt.

Hva ser du?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 25

Hvorfor er du en  
god venn?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 26

Hvordan kan du  
kjenne på kroppen  
at du er stressa?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 27

Lag et ord ut av  
disse bokstavene

URANT

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 28

Hva gjør deg  
stressa?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 29

Hva er en mogop?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 30

Hva er bra med  
Snapchat og Tiktok  
og hva er ikke så  
bra?

Sunne  
og aktive  
Lunger



# Spørsmål 31

Hva er en fjesing?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 32

Hva heter  
hovedstaden i  
Danmark?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 33

Hva er du redd for  
når du har  
araknafobi?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 34

Hva er din  
favorittmiddag?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 35

Hva har du hvis du  
har klaustrofobi?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 36

Hva heter verdens  
høyeste fjell?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 37

Hva heter Norges  
lengste fjord?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 38

Hva heter Norges  
nasjonalfugl?

Sunne  
og aktive  
Lunger



# Spørsmål 39

Nevn 3 insekt som  
kan stikke

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 40

Nevn 2 byer i  
Norge som  
begynner på T

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 41

På hvilken side av  
veien skal man gå  
hvis det ikke er  
fortau?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 42

Løp 10 runder  
rundt et tre

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 43

Den yngste i paret  
forteller en vits

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 44

Se hverandre inn i  
øynene.

Om å gjøre å ikke  
blunke.

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 45

Hva heter den  
store hvalen som  
er svart og hvit?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 46

Hils på en gruppe  
med fargerike  
klær

Sunne  
og aktive  
Lunger



# Spørsmål 47

Hva liker du med  
skolen din?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 48

Hva heter den  
eneste giftige  
ormen i Norge?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 49

Hva gjør deg glad?

Sunne  
og aktive  
Lunger

# Spørsmål 50

Løp baklengs tilbake  
til fasiten.

Sunne  
og aktive  
Lunger