

Begrep/forklaring	Bilde/illustrasjon
<p>Fysisk helse Fysisk helse er det samme som kroppslig helse. God fysisk helse får du når du har regelmessig mosjon, sunn mat og nok hvile.</p>	
<p>Psykisk helse Psykisk helse handler om hvordan du oppfatter og tenker om deg selv og andre. Det handler om hvordan du har det i hverdagen og om du trives.</p>	
<p>Ensom/ensomhet Ensomhet er en opplevd <u>følelse</u> av savn etter kontakt med andre mennesker. Følelse av mangel på nære gode venner.</p>	
<p>Frustrert Frustrasjon (å være frustrert) er en følelse som kan oppstå når en ikke får til noe man har bestemt seg for å få til. (irritasjon, sinne, skuffelse)</p>	
<p>Beskjeden Å være beskjeden er det samme som å være litt forsiktig, litt tilbakeholden, tilbaketrasket.</p>	