

Forståelse

1. Hvorfor hadde ikke Dagbladet trengt å ha avtale med elevene fra Elvebakken? Fordi det allerede var mange andre som isbadet på Sørenga.
2. Hvem bør ikke isbade ifølge forskeren i artikkelen? De med alvorlig hjernesykdom, epilepsi, eller de som har trange blodårer rundt hjertet eller har hatt hjerteinfarkt.
3. Hvilke positive effekter av isbading trekker isbaderne i artikkelen frem? De blir mindre forkjølet. Det gir en følelse av velvære og mestring.
4. Hvilke positive effekter har blitt påvist gjennom forskning? Færre luftveisinfeksjoner + mestring, endorfinrus, glede. Kan hjelpe mot depresjon.
5. *“Han har **vel** stegvis vent kroppen til å tåle dette her.”* Hva betyr “vel” i denne setningen? Antagelig
6. *“...så veldig mye helseeffekt gir det **nok** ikke.” “... men er **nok** først og fremst hyggelig, sosialt og gir mestringsfølelse”.* Hva betyr “nok” i disse setningene? Sannsynligvis