



RÅD // HJELP

Er du bekymret for deg selv eller andre? Lurer du på hvem du skal snakke med? Husk at du alltid kan snakke med kontaktlæreren din eller en annen voksen ved skolen.

TRYKK PÅ EN AV RUTENE NEDENFOR

KROPP, MAT
OG PREPARAT

RUS OG DOPING

SKADER

MENTAL
HELSE

