



Treningskjema

Navn:

Du/dere kan trene på mange måter. For eksempel:

- Gjøre øvelser for å styrke og kontrollere tungen (bruk gjerne et speil)
- Øve på å si ord (f.eks ordene fra r-opplæringsvideoene)
- Spille spill (f.eks stigespillene)

Det er viktig å trene daglig med høy intensitet for å få en r-lyd på plass. Sett et kryss hver gang du/dere øver. Husk at de fleste må øve på ord med r-lyd kanskje 1000 ganger før tungen ruller som den skal. Lykke til! 😊

Uke									
Mandag									
Tirsdag									
Onsdag									
Torsdag									
Fredag									
Lørdag									
Søndag									