

- Ta et BO-blikk på side 82–83
- Hva betyr å være lam?

Alltid noe å være glad for!

Da Birgit var 20 år, ble hun lam.
Hun kunne ikke lenger gå selv.
Hun måtte sitte i rullestol.

De første årene var vanskelige.

– Folk begynte å snakke til meg med baby-stemme, sier Birgit.

– Men det er ikke noe galt med hodet mitt!

Birgit bestemte seg:

Hun måtte slutte å tenke på alt hun ikke kunne.

Hun måtte tenke på alt hun klarte.

Birgit trente mer enn noen gang.
Hun ville bli sterk i armene.

Hun måtte klare å få rullestolen opp på høye fortau og ned og opp trapper.



baby-stemme
høye
klarte
rullestol

Birgit Skarstein
vinner VM på ski.



fallskjerm
gullmedaljer
langrenn
ski-pigging
teipe



Birgit trener på rulleski.

Birgit hadde alltid vært mye ute i naturen.

Det ville hun fortsette med selv om hun satt i rullestol.

I dag klarer Birgit veldig mye.

Hun padler, ror, rir og driver ski-pigging.

Hun har til og med hoppet i fallskjerm!

Da måtte de teipe beina hennes.

Birgit er god i mange idretter.

Hun har for eksempel vunnet gullmedaljer i roing og langrenn.

– Det hadde vært fint å kunne gå, sier Birgit.

– Men jeg vil ikke være bitter.

Det er alltid noe å være glad for!



- 1 Hva ved Birgit imponerer deg mest?
- 2 Finn stoff om Birgit Skarstein på internett. Skriv tre setninger om ting hun har klart.

Alle

- 3 Inviter en som sitter i rullestol. Forbered spørsmål dere vil stille.

Jeg kan

- fortelle om Birgit
- lese ordene i ordbankene