



AV-SKALAEN OG MÆRKE- MÅLEREN

Her er to smarte værktøjer, der gør det lettere at forklare, når du har slået dig.

Av-skalaen går fra 1 til 10 og handler om, hvor ondt noget gør.

En 1'er er næsten ikke noget – måske bare et lille bump. En 10'er betyder:

"AV, JEG SKAL TIL LÆGEN NU!"

Mærke-måleren går også fra 1 til 10 og viser, hvor stort mærket er.

En 1'er svarer til en ært. En 5'er er på størrelse med et æg. En 10'er er så stort et mærke, at det næsten fylder en hel tennisbold!!

Hvis du siger: **"AV-4, MÆRKE-3,"** så ved din mor og far præcis, hvad der skal til: måske et kram og en ispose – og ingen panik.

