

MÅ BRA-HANDEN

3

RELATIONER OCH KÄNSLOR

Vad har du känt idag?
Vem kan du prata med?
Hur har ditt humör varit?

2

MAT OCH MÅLTIDER

Vad åt du idag?
Äter du regelbundet?
Hur påverkar maten din ork?

4

RÖRELSE OCH KROPP

Hur rör du på dig under dagen?
Vilken rörelse känns bra för dig?
Vad behöver din kropp?

1

SÖMN OCH VILA

Vilar du vid behov?
Sover du tillräckligt?
Påverkar skärmar
eller spel din sömn?

5

FRITID OCH KREATIVITET

Hur slappnar du av?
Vad tycker du om att göra?
Vad gör dig glad på sociala
medier eller i spel?

+

VARDAGSRYTM

Skola eller jobb
Egen tid
Hobbyer
Hushållssysslor

+

VÄRDERINGAR

Vad tycker du är viktigt i livet?
Lever du enligt dina
värderingar?
Vilka val får dig att må bra?

