

Du kan själv påverka välmåendet och humöret.

Tänk på följande, med tanke på senaste vecka.
Kryssa för i rutan om du är av samma åsikt.

KOST OCH MÅLTIDER

- ☐ Jag har ätit frukost.
- ☐ Jag har ätit två varma måltider per dag.
- ☐ Jag har ätit sallad, frukter och grönsaker.
- ☐ Jag har ätit hälsosamma mellanmål.
- ☐ Jag har ätit i lugn och ro och inte haft bråttom med ätandet.
- ☐ Jag har ätit hemma tillsammans med andra.

SÖMN OCH VILA

- ☐ Jag har lagt mig i tid.
- ☐ Jag har sovit djupt.
- ☐ Jag har i allmänhet vaknat pigg och kry.
- ☐ Jag har orkat koncentrera mig i skolan.
- ☐ Jag har kunnat ta det lugnt och varva ner under dagen.
- ☐ Jag har också hunnit koppla av och vila.

MÄNSKLIGA RELATIONER OCH KÄNSLOR

- ☐ Jag har tillbringat tid med min familj.
- ☐ Jag har orkat lyssna på mina vänner.
- ☐ Jag har vågat berätta om mina åsikter och tankar för andra.
- ☐ Jag har berättat om mina egna känslor.
- ☐ Jag har lekt och tillbringat tid med vänner.
- ☐ Jag har haft vänner på rasterna.
- ☐ Jag har inte blivit mobbad.
- ☐ Jag har inte mobbat någon.
- ☐ Man har lyssnat på mig.
- ☐ Med hjälp av samtal har jag kunnat reda ut saker och ting med vännerna.
- ☐ Jag har skrattat.

MOTION OCH ATT RÖRA PÅ SIG TILLSAMMANS

- ☐ Jag har lekt och rört på mig utomhus.
- ☐ Jag har motionerat med min familj eller med mina vänner.
- ☐ Jag har hittat ett sätt att motionera som jag tycker om.
- ☐ Jag mår bra av att motionera.
- ☐ Jag har motionerat två timmar om dagen.

FRITIDSINTRESSEN OCH KREATIVITET

- ☐ Jag har hittat ett trevligt fritidsintresse eller ett sätt att tillbringa fritiden.
- ☐ Jag har fått förverkliga mig själv och göra något kreativt.
- ☐ Jag har njutit av musik, böcker, bilder och naturen.
- ☐ Jag har tillbringat fritid även annanstans än bara framför rutan.

DAGS- RYTM

VÄRDERINGAR OCH DAGLIGA VAL I SKOLAN OCH PÅ FRITIDEN

- ☐ Jag har gjort någonting som får mig på gott humör.
- ☐ Jag har varit andra till hjälp.
- ☐ Jag har varit schysst mot andra.
- ☐ Jag har skött om klassens gemensamma saker och en god atmosfär.
- ☐ Jag kan ange saker som är viktiga för mig i livet.

mieli

Föreningen för
Mental Hälsa i Finland

