

FRÅGEFORMULÄR

Reflektera över följande, med tanke på den senaste veckan.

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 att äta.
- 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.
- 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 pratat om mina egna känslor.
- Jag har tillbringat tid med mina kompisar.
- Jag har haft kompisar 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 kompisarna.
- Jag har skrattat.

MOTION OCH ATT RÖRA PÅ SIG TILLSAMMANS

- Jag har lekt och rört på mig utomhus.
- Jag har rört på mig med min familj eller med mina kompisar.
- Jag har hittat ett sätt att röra på mig som jag tycker om.
- Jag har mått bra av att motionera.
- Jag har rört på mig dagligen.

VÄRDEN OCH DAGLIGA VAL

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

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 eller naturen.
- Jag har tillbringat fritid även annanstans än bara framför skärmen.