

# 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?

