

# MÅ BRA-HAND

## MAT OCH MÅLTID

- Vad åt du i dag?
- Kom du ihåg att äta mellanmål också?
- Med vem åt du?
- Åt du i lugn och ro?

## SÖMN OCH VILA

- Vilken tid gick du till sängs?
- Fick du tillräckligt sömn?
- Sov du gott?
- Vaknade du pigg?
- Hade du tid att ta det lugnt?

## MÄNNISKORELATIONER

- Vem treffade du i dag?
- Vad gjorde du med familjen?
- Vilken känsla hade du under dagen?
- Berättade du för någon om dina känslor?
- Orkade du lyssna på din vän?
- Vad gjorde dig glad eller ledsen?



## MOTION OCH GEMENSAMMA INTRESSEN

- Motionerade du tillsammans med någon?
- Rörde du dig med någon?
- Vilken typ av motion är bäst?
- Vilken känsla får du av motion?

## FRITIDSAKTIVITETER OCH SKAPANDE VERKSAMHET

- Gjorde du något roligt?
- Gjorde du något kreativt?
- Av hurudana aktiviteter får du en bra känsla?
- Vad tycker du att är vackert?
- Hur länge var du på dator eller tittade på TV?

## VÄRDERINGAR OCH DAGLIGA VAL I OLIKA LIVSMILJÖER

- Vilka val gjorde du under dagen som gav dig en bra känsla?
- Vad värderar och uppskattar du som viktigt i ditt liv?