

Ville du heller sovet kun 3 timer hver natt, eller legge deg klokka sju hver kveld? Hvorfor?

Hverdagsvaner

Challenge: Nevn tre ting du trenger for å ha det bra i hverdagen.

Hverdagsvaner

Tenk etter hvor mange timer du bruker på skjerm i løpet av en dag. Synes du det er mye eller lite? Hvorfor?

Hverdagsvaner

Kim spiser usunt, men er usikker på om hen vil gjøre noe med det. Hva er grunner for eller imot å spise sunnere?

Hverdagsvaner

Irma er lei av å føle seg så sykt trøtt når hun er på skolen. Hvorfor får mange for lite søvn? Gi noen eksempler.

Hverdagsvaner

Musikk, tegning, yoga – kan du komme på flere aktiviteter som kan hjelpe deg å slappe av?

Hverdagsvaner

Snakkekort

 Blå Kors



Snakkekort

 Blå Kors



Snakkekort

 Blå Kors



Snakkekort

 Blå Kors



Snakkekort

 Blå Kors



Snakkekort

 Blå Kors



«Jeg hater å trene, men vet at det er bra for meg.» Gi noen råd til en som har det sånn.

Hverdagsvaner

Fullfør setningen: Mange kaster bort mye tid i løpet av en dag på å Gi noen ulike eksempler.

Hverdagsvaner

Mons drikker vanligvis flere bokser med energidrikk i løpet av en dag. Hva er fordeler og ulemper med energidrikk?

Hverdagsvaner

Challenge: Ta tre dype innpust og utpust. Hvordan føltes det?

Hverdagsvaner

Fullfør setningen: For å få bedre rutiner på mat og soving og sånt, er det lurt å...

Hverdagsvaner

Hva er fordeler og ulemper med å ha med seg mobilen i senga på kvelden?

Hverdagsvaner

Snakkekort

 Blå Kors



Snakkekort

 Blå Kors



Snakkekort

 Blå Kors



Snakkekort

 Blå Kors



Snakkekort

 Blå Kors



Snakkekort

 Blå Kors

