

TEMA: KROPP OCH KNOPP

Vad behöver ett barn för att må bra och vara trygg? Vad behöver du för att må bra? Diskutera.

Här ser du en tankekarta över de saker vi behöver för att må bra. Fyll i så att tankekartan handlar om dig själv.

sömn

Jag sover _____ timmar/natt

Jag sover tillräckligt.

Jag sover för lite.

viktiga personer i mitt liv

hälsosam mat



vänner

hobbyer och fritid

motion:

Jag leker ute.

Jag promenerar.

Jag cyklar.

Jag _____