

Dato

## Oversikt over helse & livsstil

Kvile

Kor mykje kvile treng du?  
Når treng du kvile?  
Kva type kvile treng du?

Trening &  
rørsle

Kva slag trening er best for  
kroppen din?  
Kor ofte bør du gjere dette?

Sosiale  
aktivitetar

Kor mykje/ofte er det  
oppbyggande for deg å vere i  
sosialt lag med andre?  
Kva slag sosialt samver er  
bra for deg?

Arbeid

Kva slag arbeid er  
oppbyggande for deg?  
Kor mykje tid er bra for deg å  
bruke på dette?  
Korleis bør denne tida vere  
organisert?

Mat

Kva slag mat er oppbyggande  
for deg?  
Kva slag mat er ikkje?  
Korleis trivst kroppen din  
best? (tid, storleik og type måltid)

Kunst/estetikk

Kor mykje tid er oppbyggande  
for deg å bruke på kunst og  
andre estetiske uttrykk?  
Både oppleving og skaping

Andre aktivitetar

Kva slag aktivitetar er  
oppbyggande for deg?  
Kva slag aktivitetar er  
uttømmende for deg?

Hovudpunkt,  
oppsummering