Allmenningen

Oversikt over Helse & Livsstil

Kvile

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

Trening & Rørsle

- Kva slags 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 slags sosialt samver er bra for deg?

Arbeid

- Kva slags 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 kroppe din best? (tid, storleik og type måltid)

Kunst & Estetikk

- Kor mykje tid er oppbyggende 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 uttømmande for deg?

Hovudpunkt, Oppsummering

© Allmenningen SA