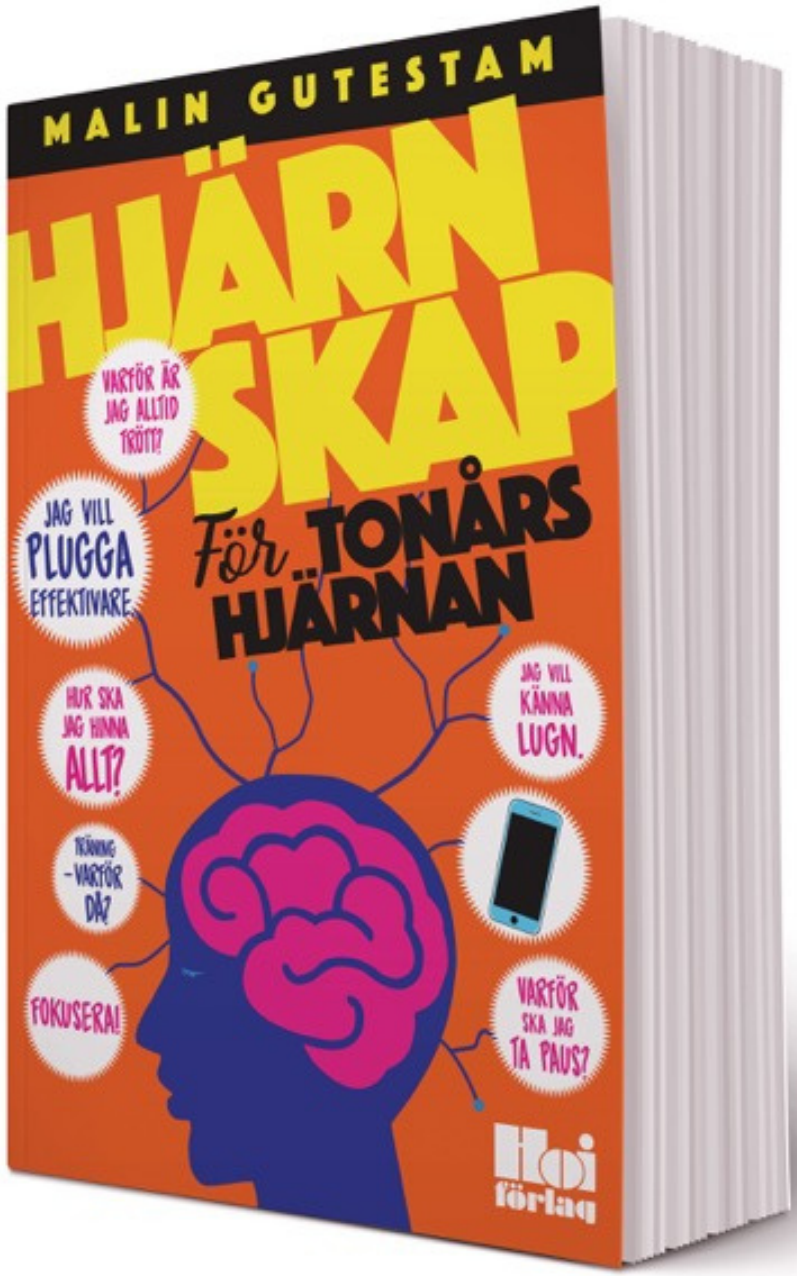


Frågebatteri

FÖR TONÅRINGAR OCH VUXNA

INNEHÅLL

4 **HUR TÄNKER DU?**
Vad är viktigt för dig? Information om hur du kan använda frågorna.

5 **FRÅGOR 1-18**
Fokus, sömn och lära känna.

6 **FRÅGOR 19-34**
Sömn, paus och lära känna.

7 **FRÅGOR 35-51**
Lek, umgås, inre lugn och lära känna.

8 **KONTAKTUPPGIFTER**
Vart kan jag vända mig om jag har frågor?

Ungdomar och vuxna med god hjärnhälsa håller längre. **Mycket längre**!

Malin Gutestam

SKRIVEN AV MALIN GUTESTAM

HUR TÄNKER DU?
VAD ÄR VIKTIGT FÖR DIG?

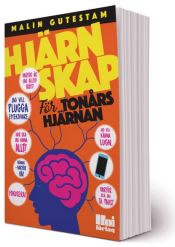
Här under finns ett femtiotal frågor som ni kan använda i familjen för att diskutera och lära känna varandra mer inom olika områden som tas upp i boken *Hjärnskap för tonårshjärnan.* Frågor som berör de olika kapitlen varvas med mer av lära-lära-varandra frågor.

Frågorna fungerar också bra om ni vill komma igång att diskutera hälsa, lärande i praktiken hemma och i skolan/på jobbet. Turas om att välja en fråga att ställa till den du diskuterar med. Lyssna noga på svaret. Känn efter om du vill dela med dig av något. Du bestämmer hur mycket du vill berätta.

Hitta en plats som ni gillar. Kanske ut i naturen, på ett café eller hemma i köket. Vill ni sitta en längre stund och turas om att ställa frågor eller dra en fråga då och då? Ni bestämmer vad som fungerar bäst för er.

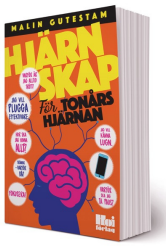
Lycka till!

Malin Gutestam

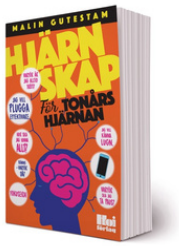


FRÅGOR

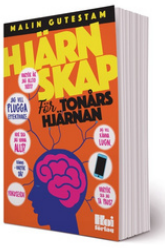
1. Om du fick bo var du ville i världen, var skulle du bo?
2. Hur märker du att du tappar fokus?
3. I vilka situationer är du riktigt fokuserad?
4. Hur ser en perfekt dag ut för dig?
5. Vad stör dig här hemma när du försöker plugga/jobba?
6. Hur mycket skärmtid gissar du att du har haft idag? (Kolla och jämför)
7. Lyssnar du på något när du pluggar/jobbar? I så fall vad?
8. Hur mycket har du varit ute och fått dagsljus idag?
9. Vad gör dig riktigt glad och lycklig.
10. Vad får dig att tappa fokus på eftermiddagen?
11. Hur mycket dricker du under en skoldag/arbetsdag?
12. När lägger du ifrån dig mobilen innan du ska sova?
13. När känner du dig ensam?
14. Har du många tankar som snurrar i huvudet när du ska sova?
15. Hur känns det när du har sovit för lite?
16. Vad gör dig på bättre humör när det känns deppigt?
17. Hur känns det när du har sovit riktigt bra?
18. Vad dricker du under en dag som det finns koffein i?



19. Hur ser din morgonrutin ut?
    (Det som du gör varje dag på samma sätt när du går upp?)
20. Vad gör du om en kompis/vän ber dig göra något som du inte vill göra?
21. Hur många timmar har du suttit ner idag?
22. Hur många steg har du gått idag?
23. Vad tror du jag tycker bäst om hos dig?
24. Tycker du att du rör dig tillräckligt under en dag? Motivera.
25. Hur känns det i kroppen och huvudet när du har rört dig mycket?
26. Var har du värk någonstans när du sitter för mycket?
27. Gillar du att stå upp och plugga/jobba?
28. Om du fick träffa en känd person, vem skulle det vara?
29. Vad gör du för att få vila hjärnan?
30. När trivs du som bäst i skolan/jobbet?
31. Säg en bra vana som du har. Varför är den bra?
32. Vad tycker du om att göra tillsammans med vänner?
33. Vad tycker du om att göra tillsammans med familjen?
34. Vad skulle du göra om du hade alla pengar i världen?



35. Vilken ny aktivitet skulle du vilja prova?
36. Vad skulle du vilja sluta göra?
37. Vem pratar du med när något känns jobbigt?
38. Vilka personer inspirerar dig?
39. Vilka är de viktigaste egenskaperna hos en vän?
40. Berätta något du kommer ihåg från när du var liten.
41. Vilken är din favoritplats ute i naturen?
42. När kan du känna dig spontan och fri från måsten?
42. Vilka människor får dig att skratta?
43. Vad gör du på fritiden om du inte har mobil, dator eller TV?
44. Vad gör du för att varva ner och känna dig lugn?
45. Vilken är den bästa present du någonsin fått?
46. Hur reagerar du när du blir stressad?
47. Vad stressar dig i vardagen?
48. Vad gör du för att återhämta dig efter perioder av stress?
49. Vilken musik lyssnar du gärna på?
50. Vilka är dina bästa pluggtips?
51. När känner du dig tacksam?

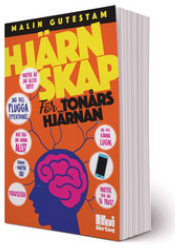


KONTAKTUPPGIFTER

www.hjarnskapfortonarsforaldrar.se

www. hjarnskap.se

www.braintoolsforteens.com

Här finns mer information om boken, om fler resurser för tonårsföräldrar samt om författaren till Hjärnskap för tonårshjärnan.
Där finns även en kontaktsida där du kan skriva om du har frågor.

@hjarnskap
@braintoolsforteens