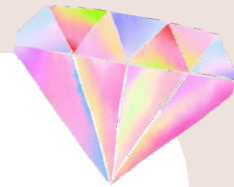


KLASSUTMANING



GODA VARDAGENS ÄVENTYR

Mål: Vi samlar ihop 100 goda vardagspoäng under veckan!

Varje poäng handlar om att må bra och att klara av vardagen.

Klassen får poäng när ni gör följande saker:

- **Relationer och Känslor**

- Prata eller gör något med någon som du inte brukar vara med så ofta
- Fråga efter hjälp då någonting känns svårt (t.ex. skoluppgifter, känslor, eller svåra situationer med kompisar).

- **Vila och Återhämtning**

- Gör något avslappnande på rasten.
- Gör en avslappningsövning då du känner att du behöver en paus.

- **Näring och kost**

- Ta mångsidig mat i matsalen enligt tallriksmodellen.
- Smaka på något som du inte ätit förut.

- **Motion**

- Var aktiv och rör på dig på rasten.

