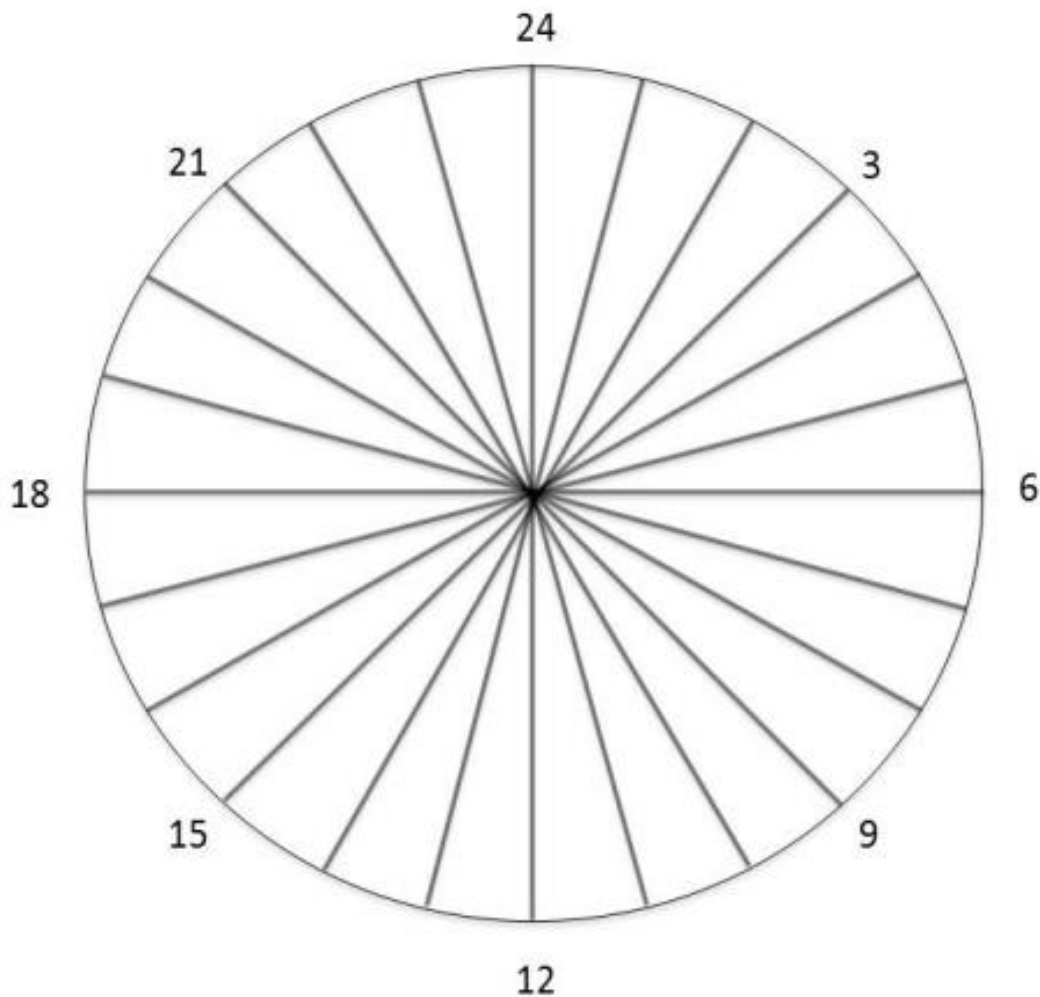
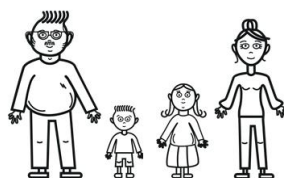











Aktivitetshjulet for voksen – HELG



PRAKTISKE TIPS

- ✓ Dette hjulet illustrerer døgnet 24 timer.
- ✓ Registrer hva barnet gjør i løpet av et døgn
- ✓ Bruk gjerne fargekodene på neste side



-  Søvn
-  Arbeid
-  Husarbeid
-  Mat og måltider
-  TV/data/annen skjerm
-  Fysisk aktivitet (f.eks. trene)
-  Transport
-  Familieaktivitet
-  Annet (valgfri farge): _____

TIPS!

Skriv gjerne ned hvor mye tid du bruker på de ulike aktivitetene. Er det forskjell på ukedag og helg?

**LYKKE TIL!**