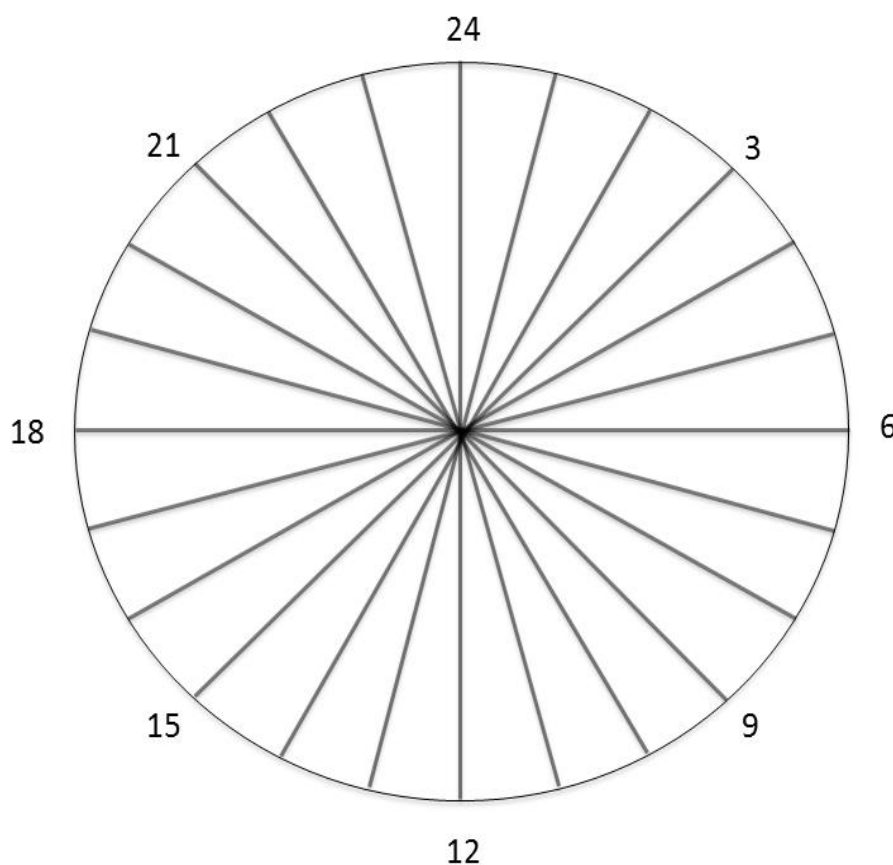


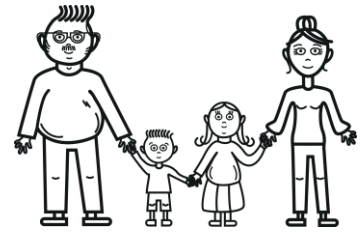
Aktivitetshjulet for voksen – HELG



- Dette hjulet illustrerer døgnet 24 timer.
- På baksiden av arket finner du en fargekode som representerer ulike aktiviteter du gjør i løpet av et døgn.
- Fargelegg og plasser dine daglige gjøremål inn i hjulet.



Kostverktøyet



Søvn



Husarbeid



Mat og måltider



TV/data/annen skjerm



Fysisk aktivitet



Transport



Sosialt



Arbeid



Annet:

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



LYKKE TIL!