

Jag tar hand om mig själv, min kropp och min omgivning

Fyll i lådorna sådant som hjälper dig att hålla dig frisk och välmående. Till exempel det du äter och dricker för att hållas frisk eller när du går och sova. På vilka alla sätt kan du själv påverka din hälsa och ditt välbefinnande?

Jag äter:

Jag sover:

Jag motionerar:

Jag tar hand om naturen:

Jag är ute:

Jag slappnar av:

Jag blir glad:

Med mina vänner:

Med min familj: