

Nafn:

Dags:



Kópavogsbær

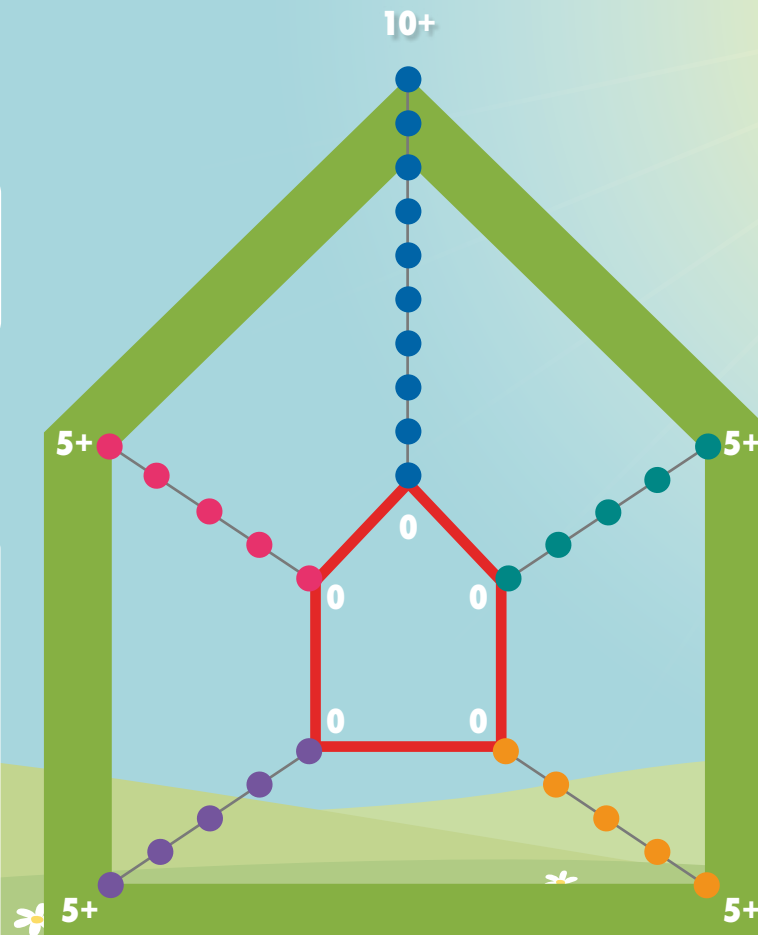
SVEFN

SAMVERA

HREYFING

VINÁTTA/LÍÐAN

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____



ÁHUGAMÁL

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

SAMVERA FJÖLSKYLDU

Hér getið þið rætt saman um gæða- og samverustundir fjölskyldunnar. Hvað eru þær í margar klukkustundir á viku að jafnaði? Merktu í virknikortið þitt.



VINÁTTA/LÍÐAN

Hér getið þið rætt saman um vináttu, gæði hennar og einkenni. Hvaða áhrif hefur vináttu á líðan? Hvað er að vera vinur? Hvernig eignast maður vini? Hverja hittir þú reglulega augliti til auglitis utan skólatíma? Hvaða gildi hefur vináttu fyrir þig? Hvað einkennir góð samskipti við vini? Hvernig viðheldur þú vináttu við aðra? Notaðu línurnar til að skrá minnisþunkta.

Hvernig líður þér á skalanum 1 - 5 (ef 1 er mjög illa, 2 illa, 3 sæmilega, 4 vel og 5 mjög vel). Merktu í virknikortið þitt.



SVEFN

Hér getið þið rætt saman um samfelldan svefn þinn að meðaltali á sólarhring og borið hann saman við ráðleggingar í stuðningsefni. Hvað sefur þú mikið á sólarhring að meðaltali? Merktu svarið í virknikortið.



HREYFING

Hér getið þið rætt saman um mikilvægi hreyfingar, ráðleggingar varðandi hreyfingu og samspil hreyfingar og næringar. Hvað hreyfir þú þig mikið? Skráðu meðaltal hreyfingar þinnar og reglulegra æfinga samanlagt á viku. Námunuðu að klukkustundum. Merktu í virknikortið.



ÁHUGAMÁL

Hver eru helstu áhugamál þín? Skráðu lýsandi heiti í virknikortið.



NOTKUNARLEIÐBEININGAR

Dragðu nú línu á milli svara þinna á virknikortinu. Því nær sem línan þín er græna húsinu, þeim mun betri líkur er á að virkni þín sé í góðu lagi. Þar sem línan fer í átt að rauða húsinu skaltu meta stöðu þína með hliðsjón og hjálp af stuðningsefninu.

Nú getið þið skoðað heildarniðurstöðuna og rætt hana. Það má vera að þú takir nýjum áskorunum í framhaldinu hvort sem það er til að bæta núverandi stöðu eða gera góða stöðu enn betri.

SKJÁRINN OG BÖRNIN



HEIMSMARKMIÐ
Sameinuðu þjóðanna
um sjálfbæra þróun



Kópavogsbær

www.kopavogur.is

VIRKNIKORT

