

Arbejdsark 6

Energi og godt humør

Øvelse 1

Hvordan føles din krop?

1. Hvornår var du sidst i dårligt humør ? <input type="radio"/> I dag <input type="radio"/> I går <input type="radio"/> Længere tid siden	2. Hvordan føles din krop når du er i dårligt humør ? <input type="radio"/> Træt <input type="radio"/> Det gør ondt (fx i hovedet) <input type="radio"/> Som den plejer <input type="radio"/> Let <input type="radio"/> Andet.....	3. Hvad gør du når du er i dårligt humør ? <input type="radio"/> Lægger mig på sofaen <input type="radio"/> Holder mig for mig selv <input type="radio"/> Søger selskab <input type="radio"/> Bevæger mig <input type="radio"/> Andet.....
4. Hvornår var du sidst uden energi ? <input type="radio"/> I dag <input type="radio"/> I går <input type="radio"/> Længere tid siden	5. Hvordan føles din krop når du ikke har energi ? <input type="radio"/> Træt <input type="radio"/> Det gør ondt (fx i hovedet) <input type="radio"/> Som den plejer <input type="radio"/> Let <input type="radio"/> Andet.....	6. Hvad gør du når du ikke har energi ? <input type="radio"/> Lægger mig på sofaen <input type="radio"/> Holder mig for mig selv <input type="radio"/> Søger selskab <input type="radio"/> Bevæger mig <input type="radio"/> Andet.....
7. Hvornår var du sidst fuld af energi ? <input type="radio"/> I dag <input type="radio"/> I går <input type="radio"/> Længere tid siden	8. Hvordan føles din krop når du har masser af energi ? <input type="radio"/> Træt <input type="radio"/> Det gør ondt (fx i hovedet) <input type="radio"/> Som den plejer <input type="radio"/> Let <input type="radio"/> Andet.....	9. Hvad gør du når du har masser af energi ? <input type="radio"/> Lægger mig på sofaen <input type="radio"/> Holder mig for mig selv <input type="radio"/> Søger selskab <input type="radio"/> Bevæger mig <input type="radio"/> Andet.....
10. Hvornår var du sidst glad ? <input type="radio"/> I dag <input type="radio"/> I går <input type="radio"/> Længere tid siden	11. Hvordan føles din krop når du er glad ? <input type="radio"/> Træt <input type="radio"/> Det gør ondt (fx i hovedet) <input type="radio"/> Som den plejer <input type="radio"/> Let <input type="radio"/> Andet.....	12. Hvad gør du når du er glad ? <input type="radio"/> Lægger mig på sofaen <input type="radio"/> Holder mig for mig selv <input type="radio"/> Søger selskab <input type="radio"/> Bevæger mig <input type="radio"/> Andet.....

Øvelse 2

Gode og dårlige spiraler

Dette er en dårlig spiral!

Skriv ord på spiralen, der forklarer, hvordan en træet og uoplagt krop bliver endnu mere træt og uoplagt



Dette er en god spiral!

Skriv ord på spiralen, der forklarer, hvordan en frisk og veloplagt krop bliver endnu mere frisk og veloplagt.

