# Randiga dagar - Växla Aktivitet för ökad Balans

## Kartlägga o Planera

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kl. | Aktivitet | Energi Ut | Rand – växla aktivitet | Kommentar |
| 4 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mental aktivitet | Exempel  Läsa faktatext, läsa lättsam roman, skriva inköpslista, städa garderob, se tv-deckare |  |
| Emotionell aktivitet | Exempel  Samtal med nära vän, lyssna på kollega, umgås med barn, läsa bok som berör dig, se komedi eller kärleksfilm |  |
| Fysisk aktivitet | Exempel  Promenera, dammsuga, lyfta handlar, kratta löv, jogga, yoga, ge fart till gungan i lekparken |  |

# 