



Skærmtid

Hvad tænker du om balancen mellem skærmtid og den tid, du bruger sammen med din familie eller venner?



Tillid og relationer

Hvordan viser I tillid til hinanden i jeres familie?



Tryghed

Hvad gør, at du føler dig tryk både i skolen, på arbejdet og i din familie?



Bekymring

Hvad kan gøre, at du føler dig trist og bekymret?



Skole og arbejdstid

Hvad tænker du om balancen mellem at være i skole eller på arbejde og den tid, du bruger sammen med din familie?



Trivsel

Hvad kan gøre, at du føler dig i god trivsel og livsglad?



Ro

Får du skabt pauser i din hverdag,
som er meningsfulde for dig?
Hvad giver dig fornyet energi?



Omsorg

Hvad betyder omsorg for dig?
Hvordan udtrykker du omsorg over
for dine nærmeste?



Nærvær

Hvad betyder nærvær for dig?
Hvornår føler du dig mest nærværende i
dine relationer og opgaver?



Naturen

Bruger du naturen i din dagligdag?
Hvordan kan vi bruge naturen som kilde
til fysisk og mental velvære?