



• 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?

