

Vaner - inspirationsark



Vaner kan være noget, **du tænker** ofte. Fx "Jeg er ikke god til matematik". Har du fået en vane på hjernen? Noget, du siger til dig selv? Noget, hvor du måske bekymrer dig? Noget, hvor du tror på dig selv og dit eget værd?

Vaner kan også handle om **din søvn**... Hvornår går du i seng? Hvor mange timer sover du om natten? Lægger du dig til at sove med det samme? Ligger du med din mobil?



Vi har som mennesker også vaner omkring **kost**. Altså det, vi spiser. Hvad er dine vaner? Har de ændret sig under nedlukningen?

Vi har også vaner, som handler om **det sociale**. Bruger du ofte tid sammen med venner? Hvad har du gjort under nedlukningen, når det ikke har været muligt?



Hvad er dine vaner omkring **motion og bevægelse**? Har du bevæget dig mere eller mindre under nedlukningen? Hvad plejer dine motionsvaner at være? Hvordan er de nu? Kan du mærke forskel?