

Aktivitetsdagbok

Här kan du skriva eller rita:

- Vilken dag det var.
- Vad du gjorde för aktivitet och hur länge.
- Om du var ensam eller tillsammans med någon.

Eller något annat du kommer på!

Det finns också hjärtan som du kan ringa in om du vill komma ihåg hur jobbigt det var:



Lite jobbigt



Mellanjobbigt



Mycket jobbigt

Rita även in hur det kändes efteråt med hjälp av de olika ansiktsuttrycken:



Glad



Ledsen



Som vanligt

Light blue rectangular area for writing or drawing, with three heart icons on the right side.

Light blue rectangular area for writing or drawing, with three heart icons on the right side.

Light blue rectangular area for writing or drawing, with three heart icons on the right side.

Light blue rectangular area for writing or drawing, with three heart icons on the right side.

Light blue rectangular area for writing or drawing, with three heart icons on the right side.

Light blue rectangular area for writing or drawing, with three heart icons on the right side.

Light blue rectangular area for writing or drawing, with three heart icons on the right side.

Light blue rectangular area for writing or drawing, with three heart icons on the right side.

Light blue rectangular area for writing or drawing, with three heart icons on the right side.

Light blue rectangular area for writing or drawing, with three heart icons on the right side.

Light blue rectangular area for writing or drawing, with three heart icons on the right side.

Light blue rectangular area for writing or drawing, with three heart icons on the right side.

Light blue rectangular area for writing or drawing, with three heart icons on the right side.

Light blue rectangular area for writing or drawing, with three heart icons on the right side.





Tips!

Du kan vara aktiv själv eller tillsammans med andra. I aktivitetskatalogen på fysiskaktivitetskatalog.regionorebrolan.se finns tips på många olika aktiviteter du kan göra hemma, utomhus, i en förening, på ett gym eller andra träningsställen.

