

Diskussionskort

Jobba i par eller i små grupper. Klipp ut korten och lägg dem upp och ner. En person drar ett kort och läser frågan högt och svarar på den. Sedan är det nästa persons tur.

Att känna sig glad och nöjd med livet är bra för oss. <i>Vad gör dig glad?</i>	Att hålla sig fysiskt aktiv kan påverka den psykiska hälsan positivt. <i>Vilka fysiska aktiviteter tycker du om?</i>
Att äta en näringsrik och balanserad kost hjälper oss att må bra. <i>Ge exempel på näringsrik och balanserad kost.</i>	Om du sätter upp rimliga mål kan det hjälpa dig att känna dig gladare. <i>Vilka mål har du i livet?</i>
Om man försöker göra allt själv, kan det kännas jobbigt och skapa stress. <i>Ge exempel på när man kan behöva ta emot hjälp!</i>	Hur mår du i din kropp och humör när du är utvilad jämfört med när du är trött? <i>Vilka skillnader finns?</i>
Tycker du att man ska gå till doktorn om man mår psykiskt dåligt? <i>Varför svarar du så?</i>	Att sova tillräckligt kan hjälpa oss att må bättre. <i>Hur många timmar tycker du att man ska sova per natt?</i>
Att isolera sig kan skapa oro. Vilka människor tycker du om att umgås med? <i>Varför?</i>	Hur kan man hitta nya vänner?

Att vara intresserad av någon eller något skyddar mot ångest. <i>Vad känner du intresse för? Hur påverkar det dig?</i>	Rädsla kan ibland vara bra, ibland dåligt. <i>Berätta om en situation</i> då du har varit rädd utan riktig anledning.
En typ av återhämtning är att fylla på med positiva relationer. <i>Finns det någon person i din närhet som kan hjälpa dig att återhämta dig?</i>	Ljuset och andra intryck från skärmen kan göra att vi sover dåligt. <i>Har du märkt detta? Vad kan man göra för att ändra på det?</i>
Rädsla kan ibland vara bra, ibland dåligt. <i>Berätta om en situation</i> då rädsla har räddat dig från något farligt!	Hur tycker du att en bra vän ska vara?
Vad kan göra dig stressad? Hur kan du göra för att undvika dessa situationer?	Om du är eller blir förälder, <i>vilka regler kring skärmar</i> skulle du vilja ha för dina barn?
Att äta regelbundet är bra för vårt humör. Äter du frukost, lunch och middag varje dag? Vad händer om du hoppar över en måltid? <i>Hur påverkar det ditt mående?</i>	Hur lång tid använder du framför en skärm varje dag? Är det något som påverkar dig negativt? <i>Skulle du vilja ändra på det – i så fall hur?</i>
Kan vi tycka olika i en relation och ändå vara vänner? <i>Behöver vi alltid vara överens?</i> Ge exempel på när vi inte behöver vara överens och ändå vara vänner.	Har du lätt för att somna på kvällarna? <i>Kan du göra något för att somna lättare?</i>