

# Må bra-bingo

Välstånd i vardagen



UNDERVISNINGS- OCH  
KULTURMINISTERIET



INNER  
DEVELOPMENT  
GOALS



**Vad behöver du för att må bra?**

# Alla människor behöver

- Sömn – vila varje natt.
- Mat och vatten – näringsrik och regelbunden.
- Rörelse – t.ex. promenader och styrketräning.
- Trygghet – att känna sig säker i sitt hem och sin skola.
- Meningsfullhet – att göra saker som känns viktiga.
- Vänner/kontakt med andra – att känna sig sedd och omtyckt.

**Få in goda rutiner  
med ett må bra-bingo!**



|                                                          |                                                        |                                                                           |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| SÄTT BORT<br>MOBILEN 2 H<br>FÖRE DU SKA<br>GÅ OCH SOVA   | FÅ IN 30 min<br>RÖRELSE I<br>VARDAGEN:<br>GYM/PROMENAD | ÄT LUNCH<br>MED NÅGON<br>SOM SITTER<br>SJÄLV                              |
| JOBBA<br>MED ANDRA<br>ÄN DU BRUKAR<br>I KLASSEN          | HÄLSA PÅ<br>FOLK I<br>KORRIDOREN                       | GÖR NÅGON GLAD:<br>SKICKA EN ROLIG<br>VIDEO ELLER<br>HÄLSNING ÅT<br>NÅGON |
| TA ETT NYTTIGT<br>MELLANMÅL<br>SÅ DU ORKAR<br>HELA DAGEN | SÄG NÅGOT<br>TREVLTIGT ÅT DIN<br>LÄRARE                | UMGÅS<br>MED NÅGON<br>DU INTE BRUKAR<br>PÅ RASTEN                         |

# **Styrkebingo!**

**Få in styrketräning i vardagen med dessa eller andra övningar som passar dig!**

|                                                                           |                                                            |                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| TA EN<br>PROMENAD<br>PÅ 15 MINUTER.                                       | GÅ 3<br>MINUTER<br>I TRAPPOR.                              | GÖR<br>PLANKAN<br>2 MINUTER.                          |
| GÖR 20<br>ARMHÄVNINGAR<br>PÅ GOLVET/<br>MOT VÄGGEN.                       | DANSA<br>LOSS<br>TILL TRE<br>FAVORITLÅTAR.                 | LÅTSAS PLOCKA<br>ÄPPLEN<br>FRÅN TAKET<br>I EN MINUT.  |
| HOPPA,<br>MED ELLER UTAN<br>STÖD,<br>PÅ ETT BEN<br>30 GÅNGER,<br>BYT BEN! | SÄTT DIG<br>PÅ EN STOL OCH<br>STÄLL DIG UPP,<br>10 GÅNGER. | LIGG PÅ RYGG<br>LYFT BENEN<br>MOT TAKET<br>15 GÅNGER. |

# Promenadbingo!

Få in rörelse och frisk luft i vardagen med enkla promenader.

|                                     |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| TA EN<br>PROMENAD<br>PÅ 15 MINUTER. | TA EN<br>PROMENAD<br>PÅ 15 MINUTER. | TA EN<br>PROMENAD<br>PÅ 5 MINUTER.  |
| TA EN<br>PROMENAD<br>PÅ 15 MINUTER. | TA EN<br>PROMENAD<br>PÅ 10 MINUTER. | TA EN<br>PROMENAD<br>PÅ 15 MINUTER. |
| TA EN<br>PROMENAD<br>PÅ 10 MINUTER. | TA EN<br>PROMENAD<br>PÅ 15 MINUTER. | TA EN<br>PROMENAD<br>PÅ 5 MINUTER.  |

**Skapa ditt eget må bra-bingo!**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

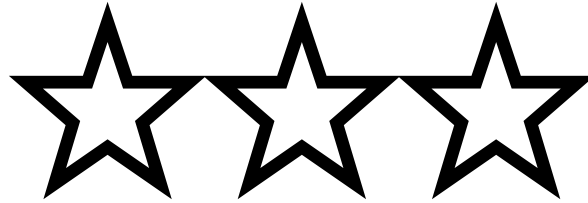


UNDERVISNINGS- OCH  
KULTURMINISTERIET



INNER  
DEVELOPMENT  
GOALS





# Lycka till!

Alla människor har likadana grundläggande behov, men olika situationer får oss att reagera på olika sätt. Kom ihåg att ta hand om dig själv så du både mår bättre och orkar med allt i skolan och på fritiden.

Testa må bra-bingo under en eller två veckor och få in nya rutiner i vardagen!



**INNER  
DEVELOPMENT  
GOALS**