

PRIORITERA DIN FRITID!

Det här är en övning för att hjälpa dig prioritera bland dina fritidsaktiviteter och hitta sätt att prova nya aktiviteter!

I PDF:en hittar du:

Sida 1. Beskrivning av prioritera din fritid

Sida 2. Exempel

Sida 3. Mall att skriva ut

Så här gör du:

1. Hämta ett vitt papper eller skriv ut den färdiga mallen på sida 3!
2. Till höger på pappret skriver du aktiviteter som du redan gör.
3. Om det är någon aktivitet du vill sluta med kan du stryka över den aktiviteten.
4. Till vänster skriver du aktiviteter som du skulle vilja göra.
5. Välj en fritidsaktivitet som du skulle vilja börja med. Ringa in den.
6. Vad kan du göra för att aktiviteten ska flyttas från något du vill göra till något du gör? Skriv förslag i mitten av pappret.
7. Nu vet du var du kan börja. Ett steg närmare en ny fritidsaktivitet!

Det här vill jag göra på min fritid, men gör inte just nu:

Vad jag kan göra för att börja med aktiviteten:

Aktiviteter jag gör på min fritid:

Teater

Simma



Titta på teaterföreläsning

Dans

Förslag

- Titta på en video om hur aktiviteten kan se ut
- Prata med någon som håller på med aktiviteten
- Se om aktiviteten finns i din stad
- Kolla upp om deras tider passar in i ditt schema
- Ansöka till aktiviteten
- Prova på aktiviteten

~~Pyssla~~



