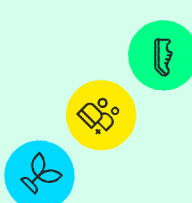




Klipp fra denne siden. Start bretteing fra baksiden.

 GJØR NOE MENINGSFULLT	1  2	GJØR NOE AKTIVT 
8  7	Hva gjør deg glad? Når gjorde du noe bare for deg? Hva gjør deg rolig og avslappet? Hva gir deg energi? Når gjorde du sist noe bra for andre? Hvorfor er det viktig med fellesskap? Hvor og når var du sist aktiv? Hva kan du tenke deg å lære mer om?	3  4
ABC FOR GOD PSYKISK HELSE 	6  5	GJØR NOE SAMMEN 

Klipp fra denne siden. Start bretteing fra baksiden.



abcforgodpsyiskhelse.no

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE

Sånn gjør du det:

1. Start med denne siden opp og brett alle hjørnene inn mot midten.
2. Snu arket og brett alle hjørnene mot midten igjen.
3. Klar, ferdig, gå!



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT