

**Positive aktiviteter:**

1. Høre på musikk
2. Begynne med en hobby/samle på noe
3. Tegne eller male
4. Gå eller sykle en tur
5. Klippe ut bilder og lage en collage.
6. Lese en bok, ukeblad eller avis
7. Lage god mat
8. Gå i butikken og handle inn til maten du skal lage
9. Lære å spille et instrument
10. Jogge, sykle, svømme, spille fotball,
11. Gå på et treningsstudio
12. Rydde/vaske på rommet, kjøkkenet, i bilen
13. Passe på et kjeledyr; hund, katt, fugl?
14. Gjøre noe i hagen
15. Skrive ned noe i en dagbok, et brev
16. Gå på kafé
17. Gå på en utstilling
18. Lage et kort/en presang til noen
19. Legge et puslespill
20. Spille kort
21. Gå på kino
22. Ta et varmt bad
23. Planlegge en ferie
24. Planlegge noe sammen med venner
25. Lage et modellfly
26. Planlegge hvordan du kan få en jobb

