

# STJÄRN = ★ = KAMPEN

---

## Tänka - Lägg grunden

Träningspass: Halvt

Förberedelse: Lite

Skapad av: Team Stjärnkampen, None

---

## Om uppdraget

För idrottaren är det viktigt att vara uppmärksam på kroppens signaler och fatta kloka beslut baserat på dessa signaler. Att skriva ner hur man mår och vad som händer i livet kan vara viktiga verktyg för att lära känna sig själv och förstå kroppens signaler.

I detta uppdrag ska alla ungdomar reflektera över grunden för god hälsa och välmående.

## Steg för Steg

[Ungdomarna ska på reflektera över de grundläggande förutsättningarna utifrån reflektionsfrågorna som du hittar här.](#)

Skriv ut reflektionsfrågorna till alla i gruppen.

Under en vecka ska ungdomarna föra dagbok med utgångspunkt från de föreslagna ämnen som reflektionsfrågorna baseras på det vill säga sömn, mat, fysiks aktivitet, vila, familj och vänner, skärmtid och skola.

Därefter diskuterar ni, om ungdomarna vill det, några områden utifrån reflektionsfrågorna tillsammans.

## Att tänka på

Kanske kommer ungdomarna fram till andra områden som de också önskar reflektera kring. Enas om vilka reflektionsfrågor ni anser är viktiga i det ämnet.

Ungdomarna bestämmer själva om de vill visa och diskutera sina egna reflektioner för gruppen eller för ledaren.

## Det här behöver ni

Reflektionsfrågorna