

Veckokort 1

Hemuppgift

1. Skriv ner **2 situationer** som du vanligtvis upplever som särskilt stressande.
2. Kryssa i Ja-rutan när du gjort hemuppgiften.
3. Skriv en kommentar hur det var att göra hemuppgiften, t ex om det var svårt eller lätt, hur lång tid det tog att göra det eller liknande.

Gjort hemuppgiften?

Kommentar

Ja () Nej ()