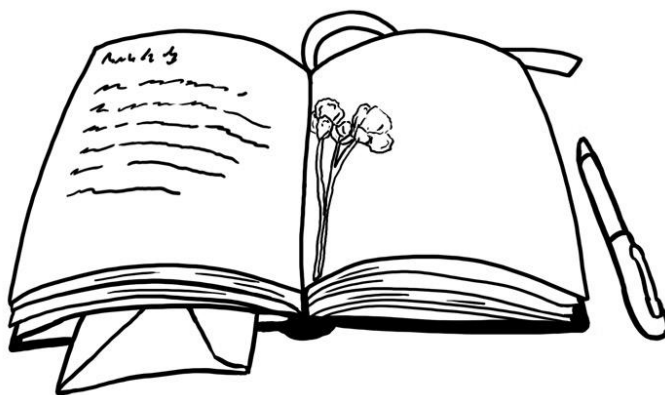


Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 7 Vanebok for barn

Navn: _____

Startdato for registrering: _____

Sluttdato for registrering: _____

Mål for vektkontroll

Hva du skal gjøre:

- Klare vektmålet: å gå ned > 0.25 kg i vekt eller _____
- Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafene

Mål:

- Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)
- Antall RØDE mat varer: ≤ 15 eller _____
- Mål for RØD aktivitet: ≤ 14 timer i uken eller _____
- Mål for GRØNN aktivitet: ≥ 90 minutter ($\geq 5/7$ dager) eller _____
- Sosialt miljø: Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag. Skriv en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken (>5/7 dager)



GRØNN aktivitet

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____



RØD aktivitet

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Sosialt miljø

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken



Negativ tanke: _____

Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv: _____

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

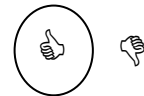


Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





GRØNN aktivitet

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____



RØD aktivitet

Aktivitet _____ Med hvem?
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med hvem?
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med hvem?
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Sosialt miljø

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken



Negativ tanke: _____

Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv: _____

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



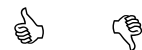
Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





GRØNN aktivitet

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____



RØD aktivitet

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Sosialt miljø

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken



Negativ tanke: _____

Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv: _____

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





GRØNN aktivitet

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____



RØD aktivitet

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Sosialt miljø

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken



Negativ tanke: _____

Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv: _____

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

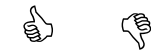
Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





GRØNN aktivitet

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____



RØD aktivitet

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Sosialt miljø

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken



Negativ tanke: _____

Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv: _____

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



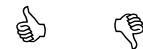
Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





GRØNN aktivitet

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____



RØD aktivitet

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

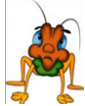
Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Sosialt miljø

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken



Negativ tanke: _____

Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv: _____

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





GRØNN aktivitet

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____



RØD aktivitet

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Sosialt miljø

Sett sirkel rundt et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag og skriv ned tanken. Skriv så en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken



Negativ tanke: _____

Kastet ut de negative tankene ved å si til meg selv: _____

Familiemøte

Når hadde dere
 familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

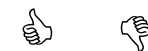
Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:



Navn: _____ Startdato for registrering: _____ Sluttdato for registrering: _____

Atferd	Kriterier	Det har jeg gjort
Vektendring	Gå ned > 0.25 kg	Ja/Nei
Ukentlig veiing	Skriv ned vekten på vektgrafan	Dag dette ble gjort
Mål	Kriterier	Måloppnåelse
Kalorier	Klarte kalorimålet (≥5/7 dager)	M Ti O To F L S
Måltider med RØD mat	≤15 RØDE matvarer i uken eller: _____	Total RØD mat: _____
RØD aktivitet	≤ 14 timer pr. uke eller: _____	Total RØD aktivitet: _____
GRØNN aktivitet	≥90 minutter (≥5/7 dager) eller _____	M Ti O To F L S
Sosialt miljø	Finn og skriv ned et negativt tankeinsekt som har plaget deg i dag. Skriv en positiv ting om deg selv for å kaste ut den negative tanken (>5/7 dager)	Ja/Nei