

Hva mener du er viktig for å utvikle gode vaner?

Gi noen eksempler på dårlige
vaner:

Gi noen eksempler på noen gode vaner:

Hva er en vane?



Hva betyr ordet selvregulering for deg?

Hva kan være årsaken til at
man lett faller tilbake til gamle
vaner?