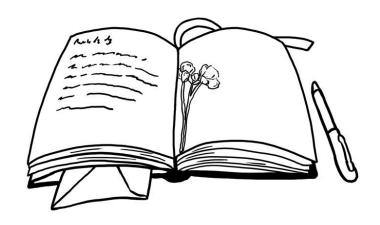
Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 1 Vanebok for barn

Navn:	
Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:

Mål for vektkontroll

Hva du skal gjøre:

- Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafen
- Ha et familiemøte for å snakke om sunne vaner hver dag kl.______

Mål<u>:</u>

- Registrer all mat og drikke(7/7 dager)
- Registrer mengden mat og drikke (7/7 dager)
- Gjøre ferdig belønningslisten

•	Sosialt miljø: Gjøre ferdig kartleggingen av sosialt miljø

e
le
e





Vei deg selv hjemme og registrer vekten:	a reaistrer vekten:	oa e	hiemme	selv	dea	Ve
--	---------------------	------	--------	------	-----	----

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Eksempel: Registrere all mat/drikke:		(P)	Notater: Vanskelig å huske å registrere alt
Registrere all mat:		7	Notater:
Registrere all drikke:		7	Notater:
Registrere mengde:		\$	Notater:
Gjøre ferdig belønningsliste:		\$	Notater:
Gjøre ferdig mål for sosialt n	niljø: 🖺	\$	Notater:
Alt i alt føler jeg:		7	Notater:

Tidspunkt	Mat	Mengde
Tidspunkt	Mat	Mengde
Tidspunkt	Mat	Mengde
Tidspunkt	Mat	Mengde
	Tidspunkt	Tidspunkt Mat Tidspunkt Mat





Vei deg selv hjemme og registrer vekten:_____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Eksempel: Registrere all mat/drikke:		9	Notater: Vanskelig å huske å registrere alt
Registrere all mat:		7	Notater:
Registrere all drikke:		7	Notater:
Registrere mengde:		\$	Notater:
Gjøre ferdig belønningsliste:		\$	Notater:
Gjøre ferdig mål for sosialt n	niljø: 🖺	9	Notater:
Alt i alt føler jeg:		\$	Notater:

e
le
e





Vei deg selv hjemme og registrer vekten:_____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Hvordan har det gått i dag?

Eksempel: Registrere all mat/drikke: **Notater:** Vanskelig å huske å registrere alt Registrere all mat: Notater: Registrere all drikke: Notater: (F) Registrere mengde: Notater: (P) Gjøre ferdig belønningsliste: Notater: Gjøre ferdig mål for sosialt miljø: Notater: \$ Alt i alt føler jeg: Notater:

	Tidspunkt	Mat	Mengde
st			
Frokost			
	Tidspunkt	Mat	Mengde
sj			
Lunsj			
	Tidspunkt	Mat	Mengde
8			
Middag			
der	Tidspunkt	Mat	Mengde
målti			
Mellommåltider			
Ž			





Vei deg selv hjemme og registrer vekten:_____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Eksempel: Registrere all mat/drikke:		(P)	Notater: Vanskelig å huske å registrere alt
Registrere all mat:		P	Notater:
Registrere all drikke:		7	Notater:
Registrere mengde:		\$	Notater:
Gjøre ferdig belønningsliste:		9	Notater:
Gjøre ferdig mål for sosialt n	niljø: 🗳	\$	Notater:
Alt i alt føler jeg:		\$	Notater:

	Tidspunkt	Mat	Mengde
Frokost			
Ŧ			
	Tidspunkt	Mat	Mengde
Lunsj			
_			
			T
	Tidspunkt	Mat	Mengde
ddag	Tidspunkt	Mat	Mengde
Middag	Tidspunkt	Mat	Mengde
Middag			
e	Tidspunkt	Mat	Mengde





Vei deg selv hjemme og registrer vekten:_____

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tiden:



Eksempel: Registrere all mat/drikke:		P	Notater: Vanskelig å huske å registrere alt
Registrere all mat:		7	Notater:
Registrere all drikke:		4	Notater:
Registrere mengde:		\$	Notater:
Gjøre ferdig belønningsliste:		(P)	Notater:
Gjøre ferdig mål for sosialt mi	iljø: 🗳	4	Notater:
Alt i alt føler jeg:		9	Notater:

	Tidspunkt	Mat	Mengde
st			
Frokost			
	Tidspunkt	Mat	Mengde
sj			
Lunsj			
	Tidspunkt	Mat	Mengde
8			
Middag			
der	Tidspunkt	Mat	Mengde
målti			
Mellommåltider			
Ĕ			





۱/۵۱	ممم	برام	hiommo	~~	registrer	voltton:	
v GI	ueg	SEIV	HIGHIIII	υg	regiotiei	venten.	

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Eksempel: Registrere all mat/drikke:		\$	Notater: Vanskelig å huske å registrere alt
Registrere all mat:		P	Notater:
Registrere all drikke:		9	Notater:
Registrere mengde:		P	Notater:
Gjøre ferdig belønningsliste:		9	Notater:
Gjøre ferdig mål for sosialt m	niljø:	\$	Notater:
Alt i alt føler jeg:		\$	Notater:

	Tidspunkt	Mat	Mengde
st			
Frokost			
	Tidspunkt	Mat	Mengde
sj			
Lunsj			
	Tidspunkt	Mat	Mengde
8			
Middag			
der	Tidspunkt	Mat	Mengde
målti			
Mellommåltider			
Ĕ			





۱/۵۱	ممم	برام	hiommo	~~	registrer	voltton:	
v GI	ueg	SEIV	HIGHIIII	υg	regiotiei	venten.	

Familiemøte

Hvilket tidspunkt hadde dere familiemøte i dag?
Tegn inn tiden:



Eksempel: Registrere all mat/drikke:		P	Notater: Vanskelig å huske å registrere alt
Registrere all mat:		P	Notater:
Registrere all drikke:		7	Notater:
Registrere mengde:		\$	Notater:
Gjøre ferdig belønningsliste:		9	Notater:
Gjøre ferdig mål for sosialt n	niljø: 🕯	7	Notater:
Alt i alt føler jeg:		\$	Notater:

Totalt

Navn:	Startdato for registrering:	Sluttdato for registrering:
navn.	Startdato for redistreting.	Sidilidato for registreffing.

Atferd	Kriterier	Det har jeg gjort
Ukentlig veiing	Skriv ned vekten på vektgrafen	Dag dette ble gjort
Daglig familiemøte	Ha et daglig familiemøte for å snakke om sunne vaner	Tidspunkt
Mål	Kriterier	Måloppnåelse
Registrering mat	Registrerte all mat (7/7 dager)	M Ti O To F L S
Registrere drikke Registrerte all drikke (7/7 dager)		M Ti O To F L S
Mengde Registrerte mengden mat spist (7/7 dager)		M Ti O To F L S
Belønningsliste Lage ferdig belønningsliste		Ja/Nei
Sosialt miljø: Vei deg hjemme sammen med en av foreldrene dine og skriv ned vekten (en gang i uken)		Ja/Nei