

## **Dagsorden syvende time**

### **Kvernetanker som stjeler energi**

1. Erfaringer med **hjemmeoppgave 6** om ABCD-skjema (og bruk av aktivitetsplan)
2. Hva er kvernetanker? Grubling og bekymring
3. Tiltak ved kvernetanker
4. **Hjemmeoppgave 7:**
  - Lese: **Kvernetanker som stjeler energi**
  - Gjøre: **Hjemmeoppgave 7** om kvernetanker