



UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN

Kiitollisuus
Onnellisuus ja
merkityksellisyys
Unelmat ja tavoitteet
Arvot

maalis-toukokuu



YHDESSÄ ON KIVAA

Hyvän huomaaminen
Vuorovaikutustaidot
Kaveritaidot
Turvataidot

elo-syyskuu



HYVINVOINNIN
VUOSIKELLO

VAHVANA ARJESSA

Vahvuustaidot
Hyvän arjen taidot
(uni, ravinto, liikunta,
ruutuaika)

tammi-helmikuu

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA

Itsetuntemus
Läsnäolotaidot
Rauhoittumistaidot
Tunnetaidot
Myötätuntotaidot

loka-joulukuu



KIVIJÄRVI

Hyvinvoinnin vuosikellon tuntisuunnitelmat ja materiaalit on valmistanut Tiia Thil / Jyväskylän kaupunki

