HYVINVOINTI

Riittävä uni ja liikunta pitävät mielen virkeänä!

FYYSINEN

Elimistö = verenkierto, ruuansulatus, lihakset...

LIIKUNTA

Liikuntaa ainakin **1,5 tuntia** joka päivä

Liikuntaa monipuolisesti:

kestävyys & lihaskunto

Ei ole hyvä istua kerralla tuntia pidempään

UNI

Lapsi tarvitsee unta **8–10 tuntia**

RAVINTO

Hampaiden pesu aamuin illoin!

Yhteiset ruokailuhetket perheen kanssa tärkeitä

Ravintoaineita monipuolisesti

Energiaravintoaineet
Suojaravintoaineet

hiilihydraatteja
proteiinia
rasvoja
vitamiineja
kivennäisaineita

PSYYKKINEN

Ajattelu, muisti, tunteet...

Ikärajojen huomiointi peleissä ja viihteessä

Ruutuaika max. **2 tuntia**

AIVOTERVEYS

Muistia voi treenata, jotta se pysyy hyvänä

Aivot tarvitsevat lepoa ja virikkeitä

MIELENTERVEYS

= voimavara ja taito, jota voi vahvistaa

SOSIAALINEN

Ihmissuhteet, yhteisöt...

YSTÄVÄT / KAVERIT

Kuuntelu on tärkeä taito

Huolet voi jakaa luotettavan kaverin kanssa

PERHE

Lapsi tarvitsee rakastavan perheen

HARRASTUKSET

KOULU

Ketään ei saa kiusata tai syrjiä!

On tärkeää kokea kuuluvansa joukkoon