










MEIDÄN PERHEEN HYVINVOINTIPASSI  
KELLO-KIVINIEMI-TAKKURANTA

Tehkää yhdessä aikuisen kanssa vähintään 10 alla olevan taulukon tehtävistä.

Rastittakaa tehdyt tehtävät ja palauttakaa lomake opettajalle.

Vähintään 10 tehtävää suorittaneiden ja arvontalipukkeen palauttaneiden kesken arvotaan kolmelle onnekaalle *pizzalahjakortti (1 kortti/hlö)!*

<p>Ilahduttimme naapureita/sukulaisia piipahtamalla kylässä.</p>	<p>Rauhoituimme yöunille lukemalla kirjaa/kirjoja yhdessä.</p>	<p>Ulkoilin tunnin tutun aikuisen kanssa.</p> <p>Vinkkejä liikuntaan löytyy täältä:</p> 																				
<p>Laitoin digilaitteet pois vähintään tunti ennen nukkumaanmenoa.</p> <p>Digiarjen suositukset perheille</p> 	<p>Tutustukaa yhdessä, mikä on hyvän unen ja levon merkitys hyvinvoinnille</p> 	<p>Söin aamupalan joka arkipäivä tällä viikolla.</p> <p>Terveellinen aamupala</p>  																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ma</th> <th>Ti</th> <th>Ke</th> <th>To</th> <th>Pe</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Ma	Ti	Ke	To	Pe							<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ma</th> <th>Ti</th> <th>Ke</th> <th>To</th> <th>Pe</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Ma	Ti	Ke	To	Pe					
Ma	Ti	Ke	To	Pe																		
Ma	Ti	Ke	To	Pe																		
<p>Viettäköö koko perheen yhteinen ruuduton päivä ja keskustelkaa illalla mitä ajatuksia päivä on teissä herättänyt.</p>	<p>Kävimme yhdessä kirjastossa, museossa, näyttelyssä tai tapahtumassa.</p> <p>Tapahtumakalenteri</p> 	<p>Retkeilimme lähiluonnossa yhdessä koko perhe.</p> <p>Ulkoiluvinkkejä löytyy mm. täältä:</p> 																				
<p>Kävin syömässä koulussa viikon kaikkina koulupäivinä.</p>	<p>Keskustelimme mitä kukin perheestämme oli syönyt päivällä lounaaksi.</p>	<p>Menin nukkumaan viimeistään</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- klo 21 (5-12v)</li> <li>- klo 22 (13-15v)</li> </ul>																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ma</th> <th>Ti</th> <th>Ke</th> <th>To</th> <th>Pe</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Ma	Ti	Ke	To	Pe							<table border="1"> <thead> <tr> <th>Ma</th> <th>Ti</th> <th>Ke</th> <th>To</th> <th>Pe</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Ma	Ti	Ke	To	Pe					
Ma	Ti	Ke	To	Pe																		
Ma	Ti	Ke	To	Pe																		
<p>Siivosimme kodin koko perheen voimin.</p> <p>Tehkää omat listat siitä, mitkä asiat kotona ovat kenenkin vastuulla (ruuan laitto, läksyt jne). Ovatko listanne samanlaiset?</p>	<p>Onko teidän perheessänne sovittu säännöt ruutuaikaan liittyen? Keskustelun pohjaksi alla olevat linkit.</p>  	<p>Vietimme aikaa yhdessä koko perheen voimin pelaamalla lauta-/korttipelejä. Juttelimme samalla, mitä kullekin perheenjäsenelle kuuluu.</p>																				

Oppilaan nimi, koulu ja luokka:

Huoltajan allekirjoitus: