

sykäys

virike

hauskuus

aktiivisuus

Liikuntaimpulsseja

liike

**LIIKKUVA
AMIS**

Pidetään huolta henkisestä hyvinvoinnista!

- Omia mielen voimavaroja kertyy pitämällä huolta jaksamisestaan.
- Harrastukset ja yhdessä tekeminen tuovat innostusta sekä sisältöä elämään.
- Itselle tärkeät asiat ja ihmiset kannattelevat silloin, kun ikäviä asioita tulee vastaan.
- Kaverisuhteet ovat tärkeitä, ja niitä kannattaa vaalia.

Puhelimet tauolle välitunnilla

Laitetaan luokkien eteen laatikoita, joihin on kerätty mm. korttipakkoja, lautapelejä, älypelejä ja ristikoita. Toiveena on, että jätetään välituntisin puhelimet pois ja ollaan läsnä kavereiden kanssa.

