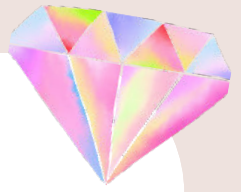


LUOKKAHAASTE



HYVÄN ARJEN SEIKKAILU

Tavoite: Kerätään yhdessä 100 hyvän arjen pistettä viikon aikana!

Jokainen piste liittyy hyvinvointiin ja arjen taitoihin. Luokka saa pisteitä, kun oppilaat tekevät seuraavia asioita:

- **Ihmissuhteet ja tunteet**

- Keskustele tai tee jotakin sellaisen kanssa, kenen kanssa et usein vietä aikaa.
- Pyydä rohkeasti apua, kun jokin on vaikeaa (esim. koulutehtävä, tunne, kaveritilanne).

- **Lepo ja palautuminen**

- Tee välitunnilla jotain rentouttavaa.
- Tee asettumisharjoitus, kun kaipaavat hengähdystaukoa.

- **Ruokailu**

- Ota ruokalassa monipuolisesti ruokaa lautaselle lautasmallin mukaan.
- Maista sinulle vieraampaa ruokaa.

- **Liikkuminen**

- Tee jotain liikunnallista välitunnilla.

