

UNI, PALAUTUMINEN JA VAPAA-AIKA



Mitkä vapaa-ajan puuhat saavat sinut palautumaan?

Jokainen valitsee pelimerkkien värin ja merkitsee ruudukosta valitsemallaan pelimerkillä 2-3 tekemistä, jotka auttavat sinua palautumaan vapaa-ajalla. (Huom. useampi oppilas voi valita saman ruudun). Kertokaa vuorotellen toisillenne, miksi teit juuri kyseiset valinnat.

