

Miten pidän huolta itsestäni, kehostani ja ympäristöstäni

Täydennä laatikoihin asioita, jotka pitävät sinua terveenä. Esimerkiksi: Mitä syöt tai juot, jotta pysyt terveenä tai kuinka monelta menet nukkumaan, jotta saat riittävästi yöunta?. Mitä kaikkea voit itse tehdä pitääksesi huolta omasta kehostasi?

Syön:	Nukun:	Liikun:	Ulkoilen:
Ystäväni kanssa:	Perheeni kanssa:	Rentoudun:	Huolehdin luonnosta:
	Tulen iloiseksi:	Pysyn hyvässä kunnossa kun:	

