

# Oma arkirytmi

## Mieti eilistä päivääsi...

Kuinka monta tuntia nukuit? \_\_\_\_\_

Moneltako menit nukkumaan ja heräsit? \_\_\_\_\_

Mitä liikuntaa teit? \_\_\_\_\_

Kuinka paljon käytit aikaa liikkumiseen? \_\_\_\_\_

Montako ateriaa söit? \_\_\_\_\_

Montako pääruokaa ja montako välipalaa? \_\_\_\_\_

Napostelitko jotain? \_\_\_\_\_

Montako kertaa pesit hampaat? \_\_\_\_\_

Mistä sinulle tuli hyvä mieli? \_\_\_\_\_

## Suosittelujen mukaan lapsen tulisi

- nukkua 9-10 tuntia päivässä
- liikkua, leikkiä ja ulkoilla vähintään 2 tuntia päivässä
- syödä vähintään 5 ateriaa päivässä (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen, iltapala)
- pestä hampaat 2 kertaa päivässä, aamuin ja illoin

## Miten omaa arkirytmää voisi parantaa?

---

---

