

# Kuka minä olen?



Nimi: \_\_\_\_\_

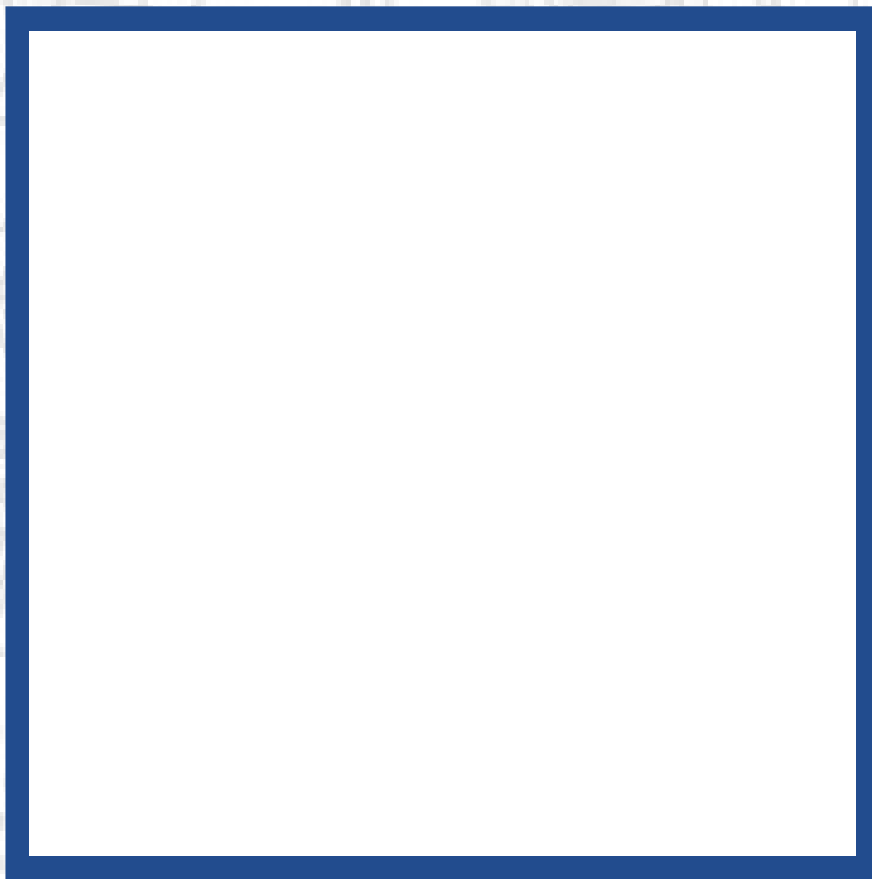
Kun katson peiliin, näen...? \_\_\_\_\_

Eniten pidän itsessäni... \_\_\_\_\_

## Osaan jo monia asioita!

Osaan esimerkiksi... \_\_\_\_\_

Tässä olen minä!



Minä olen ihana!

# Kuka minä olen?

## Nyt mitaillaan!

Tarvitset mittanauhan ja kaverin avuksi. Voitte tehdä tämän yhdessä.  
Autatte toisianne vuoronperään.

Nimi: \_\_\_\_\_



Olen näin monta senttimetriä pitkä: \_\_\_\_\_

Kun avaan käteni sivulle auki on toisen käden keskisormen päästä toisen käden keskisormeen näin monta senttiä: \_\_\_\_\_



Jalkapohjani on näin monta senttimetriä pitkä: \_\_\_\_\_



Kynärvarteni on näin monta senttimetriä pitkä? \_\_\_\_\_

(Kynärvarsi mitataan kynnertaipesta ranteeseen)

Oliko näissä mitoissa jotain yhtäläisyyksiä? \_\_\_\_\_

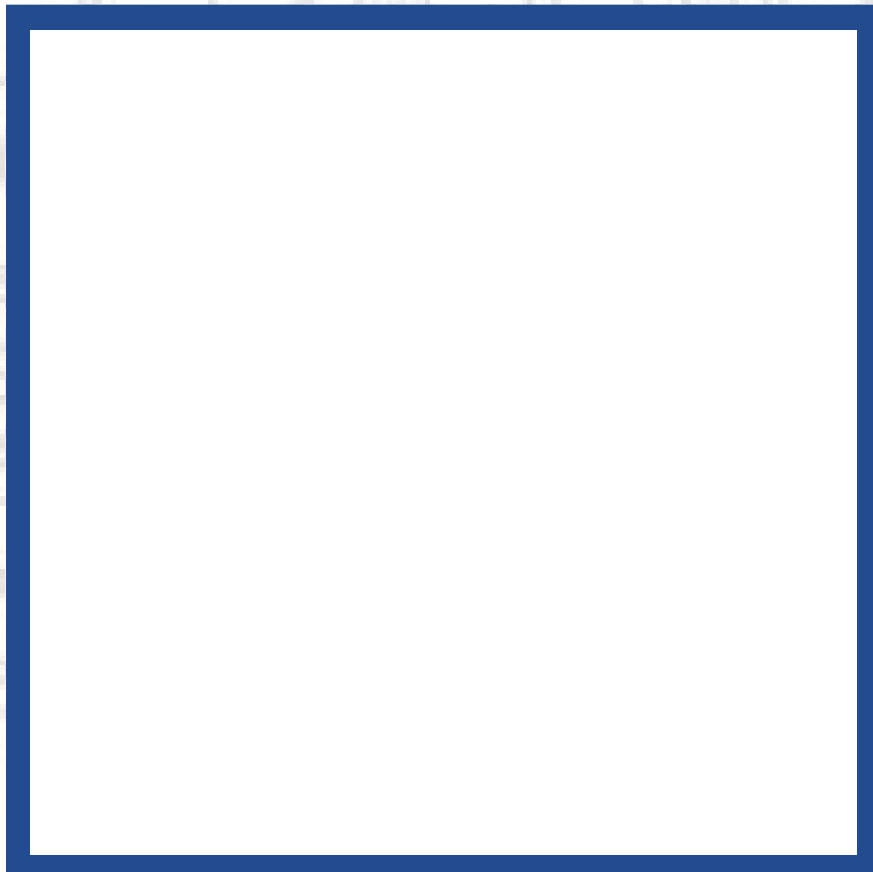
Pääni ympärysmitta on: \_\_\_\_\_



Tiedätkö minkä kokoinen on sydämesi?

Sinun sydän on saman kokoinen kuin oma kätesi kun laitat sen nyrkkiin.

Tässä on minun sydämeni



# Kuka minä olen?

Millainen minä olen?

Nimi: \_\_\_\_\_

1. Ympyröi ensin itse sinua kuvaavat sanat punaisella
2. Pyydä yhtä ystävääsi ympyröimään jollain toisella värillä sinua kuvaavat sanat
3. Pyydä aikuiselta kotona ympyröimään sinua kuvaavat sanat jollain kolmannella värillä.

hyvä kuuntelemaan

hyvä ystävä

kannustava

vauhdikas

luotettava

vahva

rohkea

ystävällinen

utelias

liikunnallinen

sinnikäs

musikaalinen

hyvä puhumaan

taiteellinen

hauska

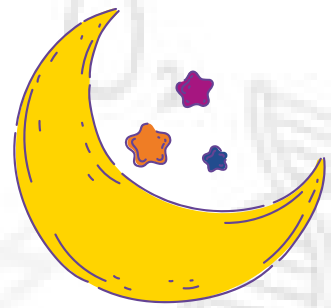
luova

innostuva

huumorintajuinen



# Näin minä nukun!



Parasta paikka nukkua on: \_\_\_\_\_

Ennen nukkumaan menoa minä... \_\_\_\_\_

Arkisin käyn nukkumaan kello: \_\_\_\_\_

Uni tulee iltaisin helposti jos... \_\_\_\_\_

Jos nukun huonosti niin... \_\_\_\_\_

Meidän perheessä parhaiten nukkuu: \_\_\_\_\_

Hauskin paikka jossa olen nukkunut: \_\_\_\_\_

Pidä unipäiväkirjaa yhden viikon ajan. Väritä alla olevaa taulukkoa sen mukaan kuinka monta tuntia nukuit.

Tuntia	ma-ti	ti-ke	ke-to	to-pe	pe-la	la-su
10-12						
10						
9						
8						
6-7						
3-6						
1-3						

# Ruokaa, NAM!



Lempiruokani on... \_\_\_\_\_

Lempihedelmäni on... \_\_\_\_\_

Paras vihannes on... \_\_\_\_\_

Suosikkimarjani on... \_\_\_\_\_

Itse osaan valmistaa... \_\_\_\_\_

Aamupalaksi syön... \_\_\_\_\_

Paras kodinkone keittiössämme on... \_\_\_\_\_

Uusien makujen maistaminen on minusta... \_\_\_\_\_

Uusi ruoka, jota maistoin oli... \_\_\_\_\_

Meidän perheen ruokaheti on... \_\_\_\_\_

Meidän perhe herkuttelee... \_\_\_\_\_

**Tässä on lempiruokani**

# Ruokaa, NAM!

Pidä ruokapäiväkirjaa yhden viikon ajan. Laita rasti aina ruutuun kun olet syönyt kyseisen ruoan.

Tasainen ruokarytmi vaikuttaa paljon myös jaksamiseen



	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
aamupala							
lounas							
välipala							
päivällinen							
iltapala							
Päivän fiilis							





# Minä ja erilaiset ruudut

Ruuduista (puhelin, tv, tabletti, tietokone) käytän eniten...

Eniten ruutuja meidän perheessä käyttää...

Meidän perheessä katsotaan yhdessä...

Pelaaminen on minusta kivaa koska...

Yhtä kivaa kuin pelaaminen on...

Tällä hetkellä pelaan / katson eniten...

Minua auttaa lopettamaan pelaamisen kun...

Meidän perheen sopimus ruutuajasta on...

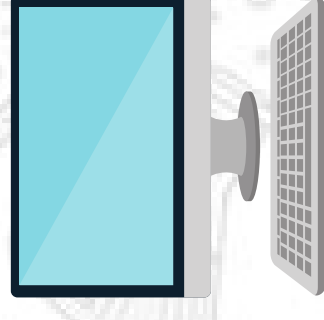
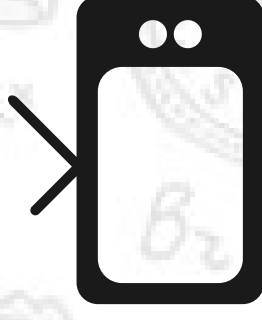
Meidän perheen puhelimet viettää yönsä...

**Kavereiden kanssa minusta on kiva...**

# Minä ja erilaiset ruudut

Seuraa ruudun ääressä viettämäsi aikaa viikon ajan.

Vältä ruudukosta yksi ruutu jokaista puolta tuntia kohden, jotka olet viettänyt kunakin päivänä television, tietokoneen, tabletin, pelikonsolin, kännykkäpelin tms. ääressä



5 tuntia																	
4,5 tuntia																	
4 tuntia																	
3,5 tuntia																	
3 tuntia																	
2,5 tuntia																	
2 tuntia																	
1,5 tuntia																	
1 tuntia																	
0,5 tuntia																	

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

lauantai

sunnuntai



# Näin minä liikun



Välitunnilla minä: \_\_\_\_\_

Kouluun kuljen... \_\_\_\_\_

vapaa-ajalla suosikki puuhaa on... \_\_\_\_\_

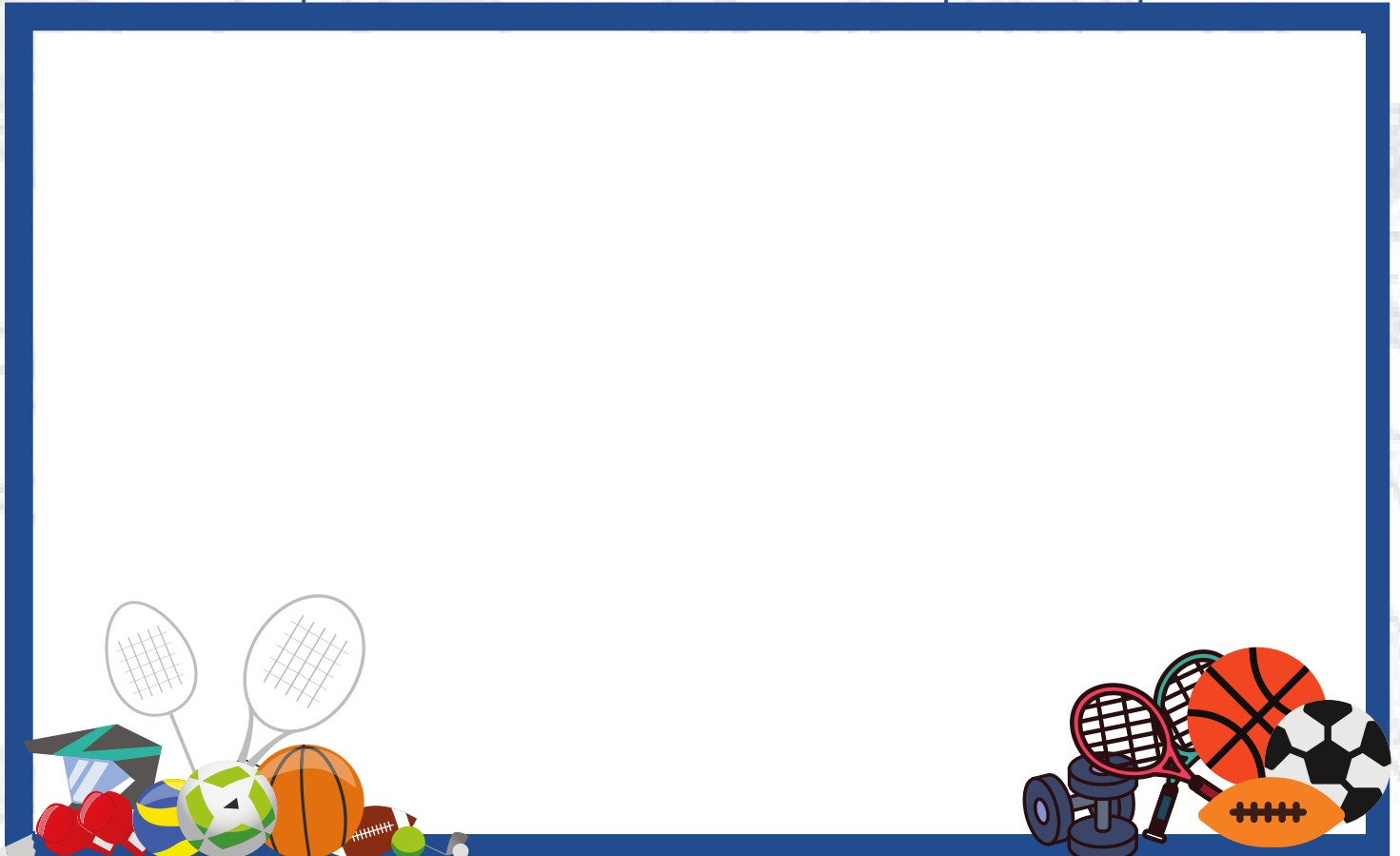
Harrastan... \_\_\_\_\_

Suosikki urheilulaji on... \_\_\_\_\_

Suosikki urheilija on... \_\_\_\_\_

Perheeni kanssa minusta on kivaa... \_\_\_\_\_

Voit tähän piirtää kuvan itsestäsi suosikkipuuhiesi parissa



# Näin minä liikun

Nyt tutkitaan!

Saat käyttöösi viikon ajaksi aktiivisuusrannekkeen. Merkkää taulukkoon joka päivä kuinka monta askelta olet ottanut.

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Askeleet							