

Vuorokausikiekkotehtävä

Sinulla on vuorokaudessa 24 tuntia.
Miten käytät tämän ajan?

Merkitse vuorokauden tekemisesi
omilla väreillä tai keksimilläsi
symboleilla.

Pohdi, miltä vuorokautesi näyttää
kokonaisuutena? Nukutko riittävästi,
liikutko tarpeeksi? Miltä ruokarytmi
näyttää? Käytätkö tarpeeksi aikaa
asioihin, joista saat mielihyvää?

Omaholto 1

Vuorokausirytmii

