

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?

