

Vuorokausikiekkok- 2. tehtävä

tulppa

Pohdi vielä
kiekon avulla vuorokausirytmiasi.

Käytätkö tarpeeksi aikaa asioihin,
joista saat mielihyvää ja koet tärkeiksi?

Entä uni ja liikkuminen?

Miltä ruokarytmisi näyttää?

