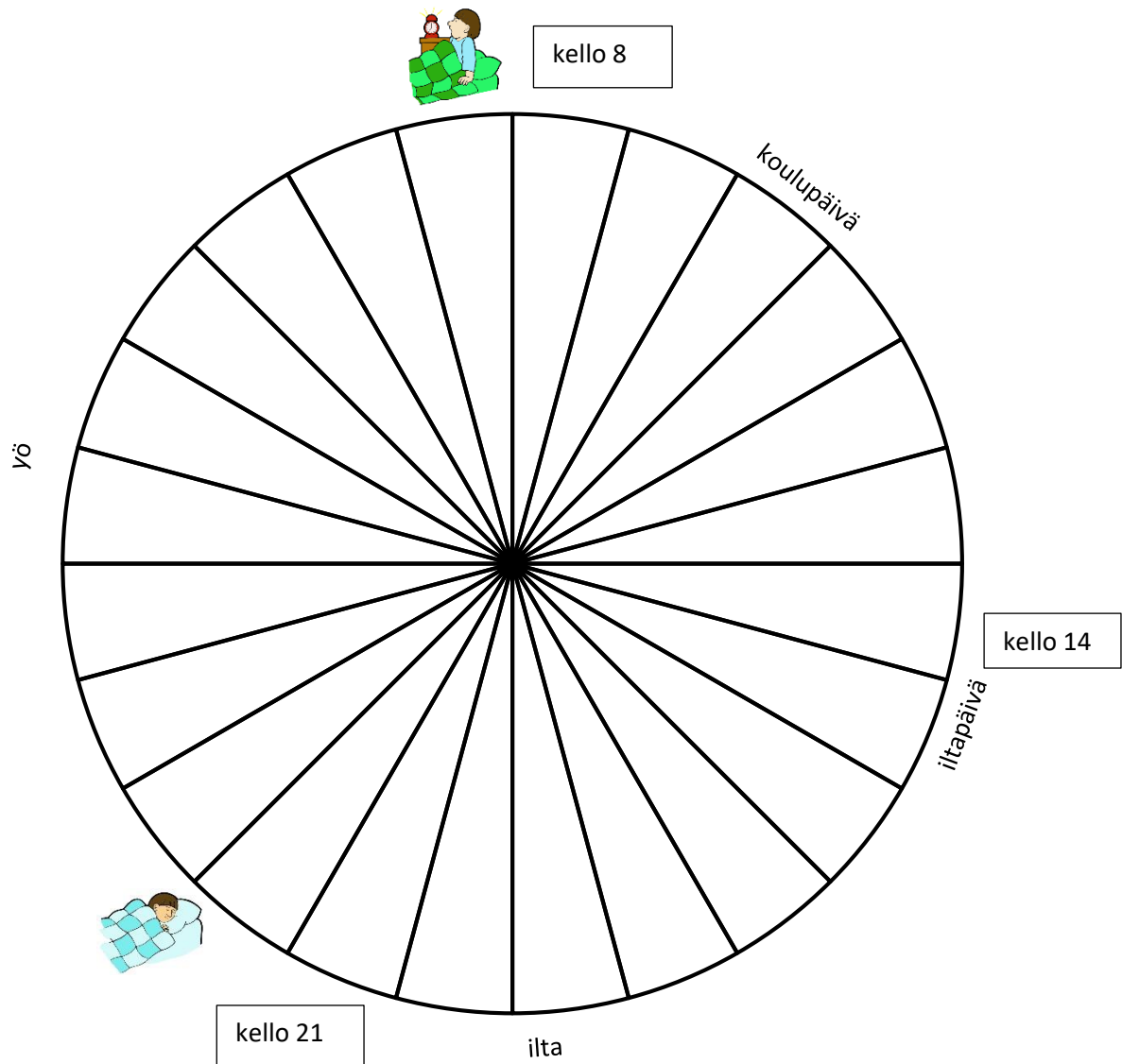


MINUN VUOROKAUTENI



PÄIVÄMÄÄRÄ _____

NIMI _____



Uni

Koulu, läksyt

Kaverit, perhe

Digipelaaminen
(tietokone, konsoli,
puhelin, tabletti)

TV, videot,
some

Liikunta/
liikuntaharrastus

Muut
harrastukset

Mieti tavallista arkipäivääsi.

1. Väritä ensin yöunet **sinisellä**. Mieti, kuinka monta tuntia nukut.
2. Väritä sitten koulupäivä **vihreällä**. Mieti, kuinka monta tuntia olet koulussa.
3. Väritä sitten iltapäivä. Teetkö **läksyjä**?

Pelaatko **digipelejä**? Väritä ne tunnit harmaalla.

Katsotko **TV:tä, videoita tai somea**? Väritä ne tunnit ruskealla.

Oletko **kavereiden tai perheen kanssa**? Väritä ne tunnit keltaisella.

Liikutko? Oletko **liikuntaharrastuksessa**? Väritä ne tunnit punaisella.

Tai **muissa harrastuksissa**? Väritä ne tunnit oranssilla.