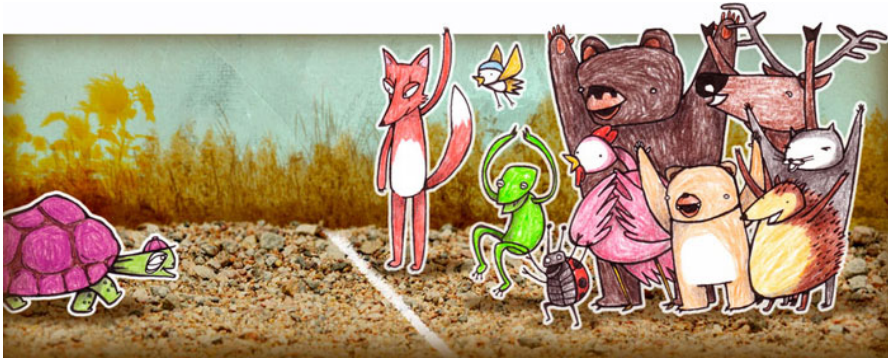
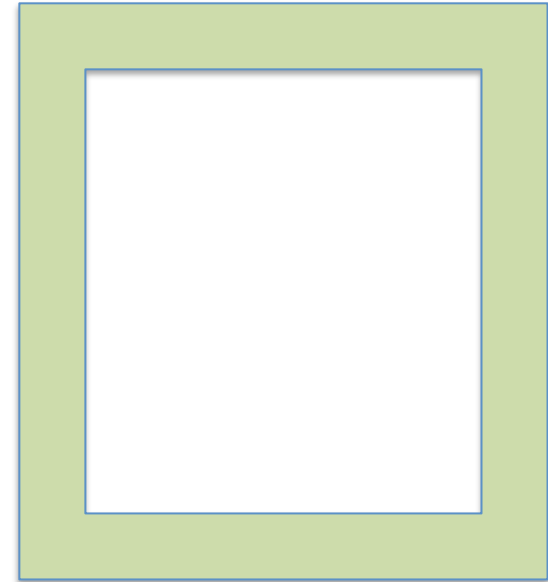


Hienoa olet
suorittanut
fiilisrallin!



Fiilisralli

NIMI: _____



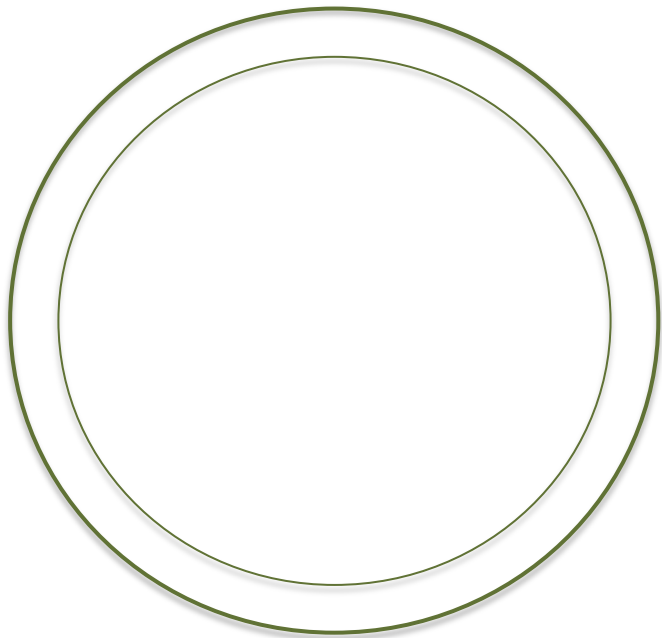
Piirrä oma kuvasi.

8. Ravinto

Terveellinen ruoka auttaa sinua jaksamaan. On tärkeää syödä säännöllisesti ja monipuolisesti. Joskus on myös lupa herkutella.



Mitä on terveellinen ruoka? Piirrä lautasmallin mukainen ateria lautaselle.



1. Kaverit

Joskus on mukavaa olla yksin.
Joskus yksinolo on ikävää,
silloin kaipaisi kaveria seuraksi.

Miten kiltti kaveri toimii? Piirrä esimerkki.



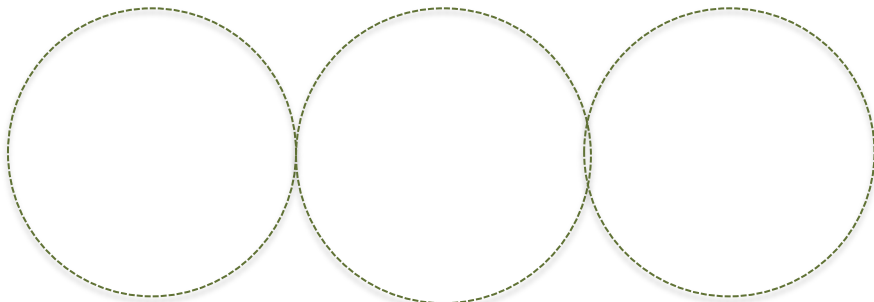
Miten ilkeä kaveri käyttäytyy? Piirrä esimerkki.



2. Tunteet

Tunteet kertovat siitä, mitä meille kuuluu ja miten me voimme. Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta aina ei ole oikein toimia niiden mukaan.

Piirrä eri tunnetiloja ympyröihin.



Iloinen

Surullinen

Vihainen

Milloin olet surullinen entä iloinen?

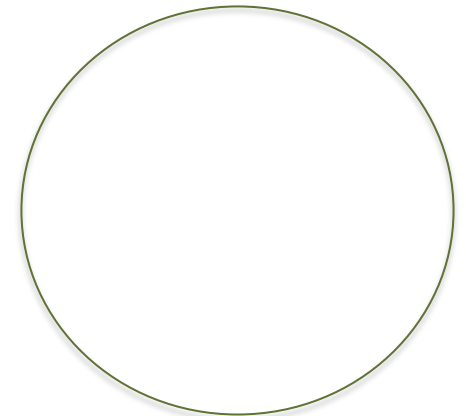
Olen surullinen, kun _____

Olen iloinen, kun _____

7. Liikunta

On tärkeää liikkua joka päivä, koska se parantaa keskittymistä, ruokahalua ja unta sekä tuottaa hyvää oloa. Jokainen voi löytää mieleisen tavan liikkua.

Miten sinä liikut? Ympyröi mieleiset liikuntaharrastukset ja piirrä jokin muu.



Piirrä
ympyrään joku
muu kiva
harrastus.

6. Uni ja lepo

On tärkeää saada riittävästi unta, koska aivot tarvitsevat lepoa, jotta voit oppia ja muistaa asioista. Nukkuessa kehityt ja kasvat.

Mitä sinä teet ennen nukkumista? Piirrä sarjakuva.

Piirrä ensimmäiseen kelloon, milloin heräät ja toiseen kelloon, mihin aikaan menet nukkumaan koulupäivinä.



3. Erilaisuus

Me kaikki olemme erilaisia. Meissä kaikissa on piirteitä, joista olemme ylpeitä ja joihin emme ole tyytyväisiä. Jokainen meistä on ainutkertainen.

Piirrä ihminen ja kerro kaverille, mistä kotoisin, mitä kieltä puhuu jne.

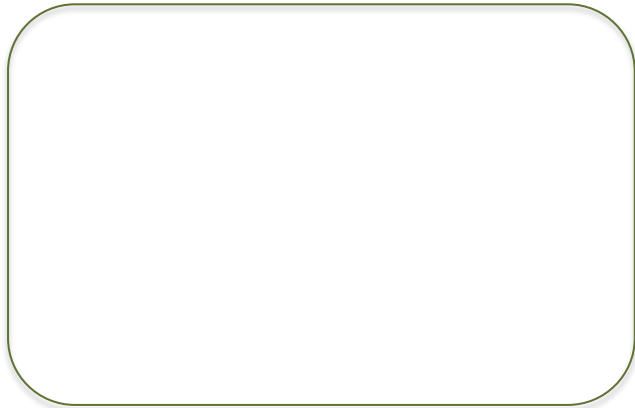


Keskustelkaa yhdessä: Mikä tekee sinusta erilaisen? Mihin piirteisiin olet tyytyväinen ja mihin et?

4. Kiusaaminen

Kiusaaminen on sitä, että aiheuttaa toistuvasti ja tahallaan pahaa mieltä toiselle. Jos jotakin kiusataan ei kenelläkään ole mukava olla.

Piirrä kuva, jossa leikit eivät suju.



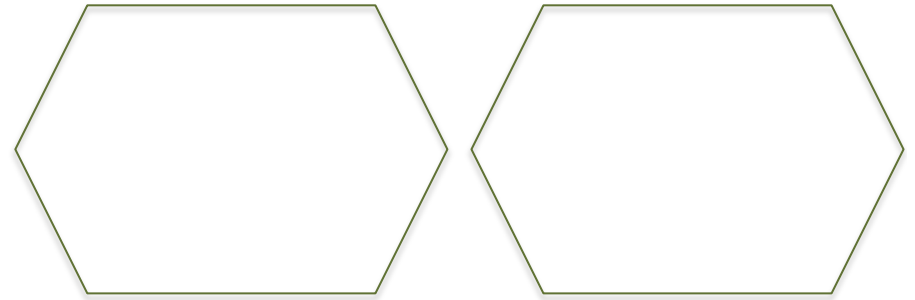
Piirrä kuva, miten ensimmäisen kuvan tilanne ratkaistaan.



5. Missä olen hyvä

Meillä kaikilla on asioita, joissa olemme hyviä. Kuitenkin kaikki ovat yhtä arvokkaita riippumatta siitä, miltä näytämme ja mitä osaamme.

Piirrä ensimmäiseen ruutuun, missä olet hyvä ja toiseen ruutuun, mitä tykkäät tehdä.



Kirjoita eri kirjaimilla vahvuuksia, jotka sopivat sinuun.

Esimerkki: Mukava

K _____

L _____

R _____

A _____