



HYVINVOINTIKAVERIN LUPAKIRJA

Oma esittelyni

TIIVISTELMÄ

Tässä kerron,
millainen
hyvinvointi-
kaveri minä
olen.

Nimi:

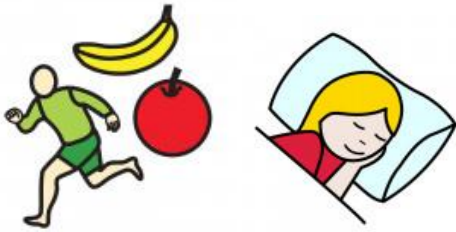
Hyvinvointi tarkoittaa sitä, että voit tuntea olosi reippaaksi ja terveeksi.

Elämän hyvät asiat tuovat hyvää oloa.

Hyvinvointi on hyvää oloa niin,
että on hyvä mieli ja tuntee olonsa terveeksi.

Hyvinvointia tuo esimerkiksi liikunta ja terveellinen ruoka.

Hyvinvointia lisää esimerkiksi se, että nukkuu tarpeeksi.



Oletko miettinyt, mitkä asiat tuovat sinulle hyvää oloa ja hyvinvointia?

Hyvää oloa lisää se, kun huomaa, mitkä asiat on hyvin omassa elämässä.

Hyvinvointikaveri ottaa asioita puheeksi

Hyvinvointikaveri kuuntelee toista ihmistä.

Hyvinvointikaveri on luotettava.
Se tarkoittaa, että hyvinvointikaveri
ei kerro toisen asioita muille.

Vaikeista asioista voi jutella.
Vaikeita asioita voivat olla huolet tai pelot.
Kaikilla on joskus huolia ja pelkoja.

Huolista ja peloista kannattaa puhua.
Puhuminen helpottaa oloa.



Minun esittelyni: Hyvinvointikaveri

NIMI: _____

Päiväys: _____

Vahvuuteni /hyviä asioita minussa:

Minulle tärkeitä aiheita hyvinvoinnissa on:

Tue minua näissä asioissa:

Kerro, miten voit toimia
hyvinvointikaverina: Seuraavaksi aion: