

Perusturvallisuus ja rutiinit

Oman elämän arvo terveissä rajoissa, 4. ryhmäkerta

Vahvista sisäistä turvallisuudentunnetta näiden avulla:

1. Pidä huolta rutiineista
2. Harjoittele ottamaan lämpöä vastaan
3. Tule kuulluksi
4. Aseta lempeät rajat
5. Hyväksy tunteesi



Kuva: Microsoft- kuvapankki

Arjen hallinnan rutiinit: Sujuva päivä ja tasapainoinen viikko



Viikkorutiini: Tasapainoinen viikkorytmi



Arjen hallinnan rutiinit: Sujuva päivä ja tasapainoinen viikko



AAMURUTIINI

- Herääminen
- WC-käynti ja hampaiden pesu
- Pukeutuminen
- Aamiainen
- Ehostus (hiusten harjaus ym.)
- Ulkovaatteet ja ulos

TÖISTÄ KOTIIN - RUTIINI

- Päällysvaatteet ja laukku omille paikoilleen
- Eväsrasia pesuun
- Iltaohjelman tarkistus
- Rojahdus sohvalle (30–60 min)

VIKKORUTIINI

Ma: tärkeiden asioiden hoito

Ti: kuntosali

Ke: mitä milloinkin

To: ulkoilu

Pe: siivous ja pyykit

La: lepo ja hemmottelu

Su: Seuraavan viikon suunnittelu



Euroopan unionin
osarahoittama



projects.tuni.fi/movedigi