

JÄPÄN

PUUHAKIRJA



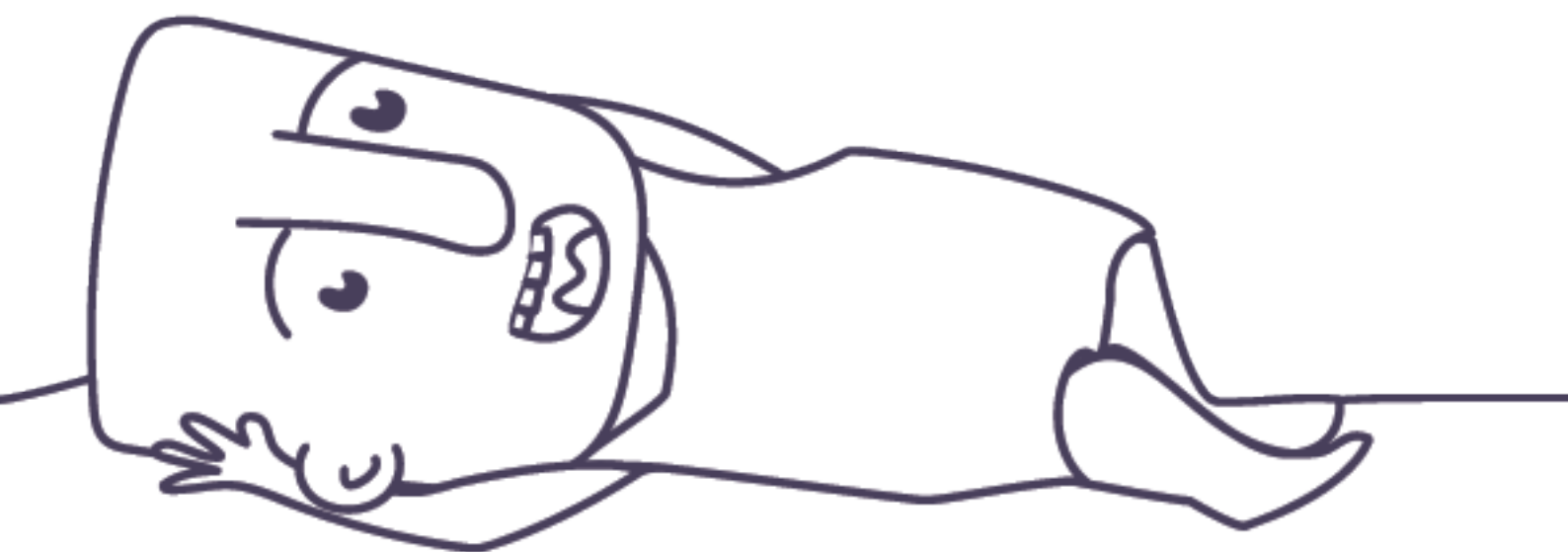
KESÄKSI



Porukat.fi

Perhetukikeskus

PUUHAA KESÄPÄIVILLE



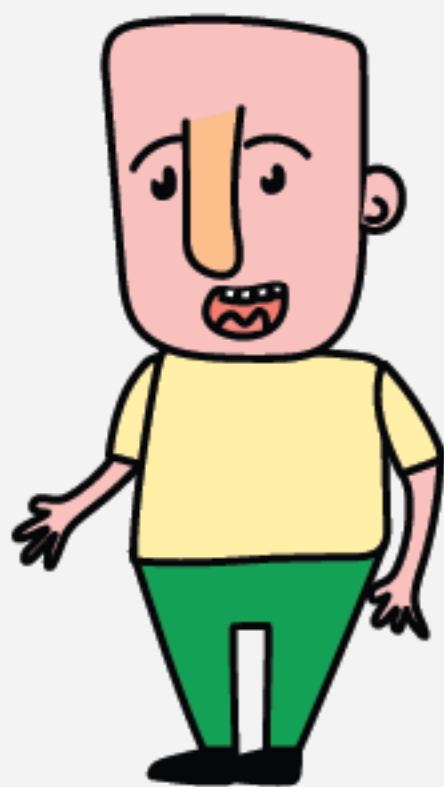
VÄRITÄ KUVA



PIIRRÄ KENEN KANSSA JÄPÄ ON RANNALLA



ETSI REITTI LINNAAN



JÄPÄ

KEKSI JÄPÄLLE TEKEMISTÄ JA PIIRRÄ KUVA LOPPUU



ETSI SAMANLAISET JÄATELÖT

MA

TI

KE

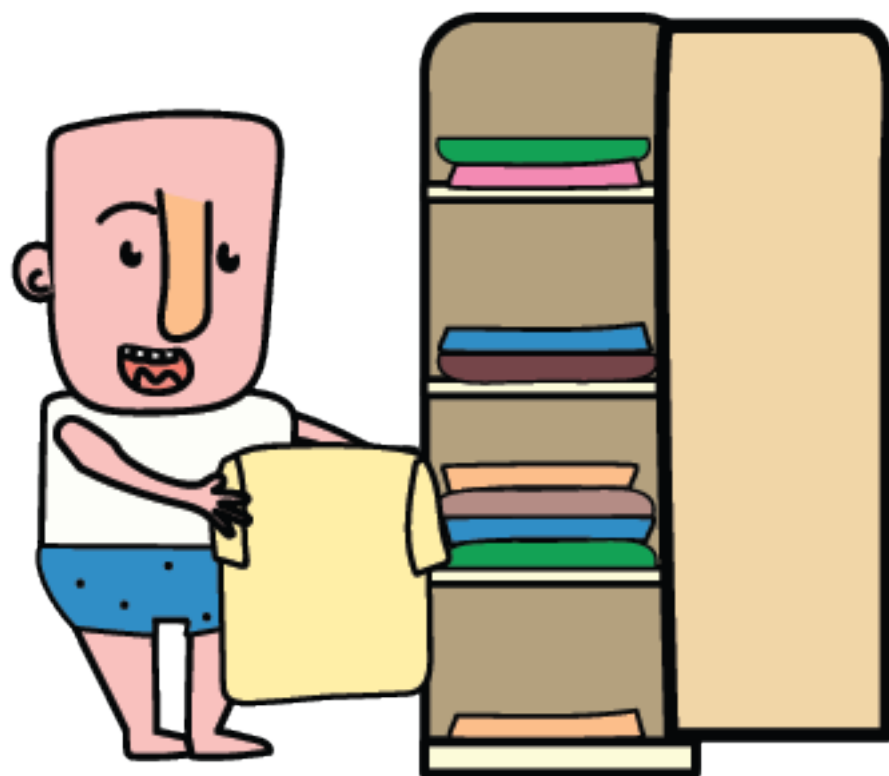
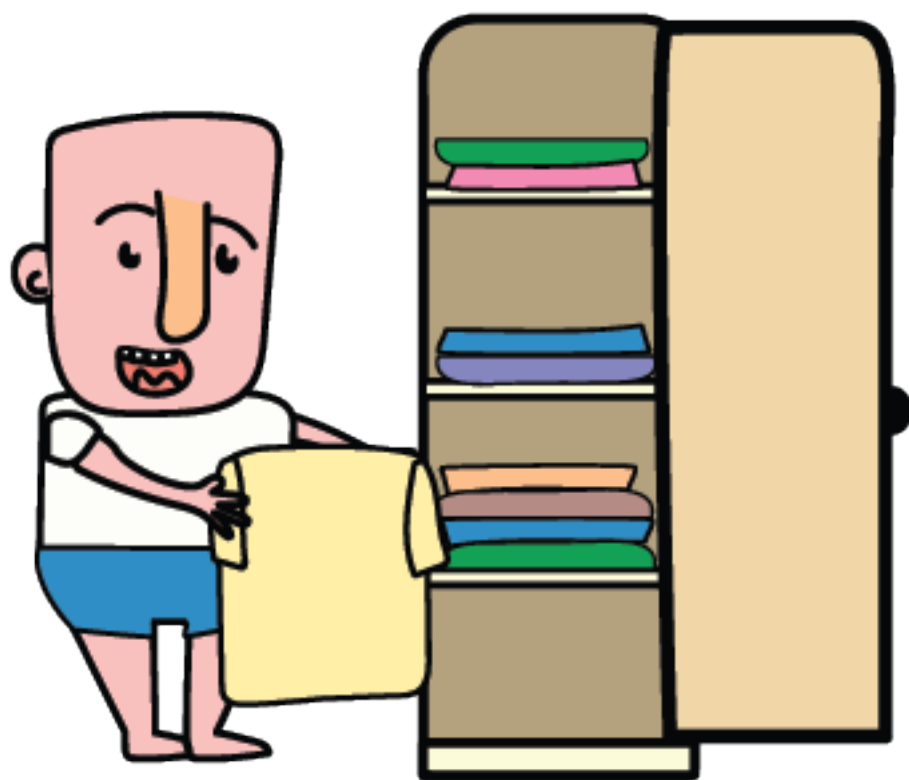
TO

PE

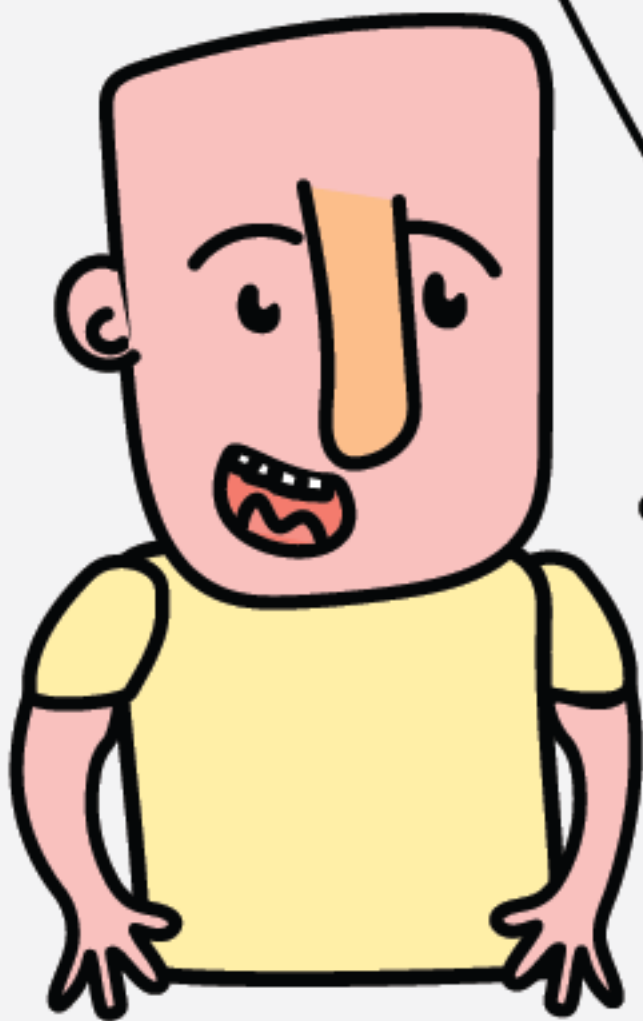
LA

SU

TEE VIIKKOSUUNNITELMA



ETSI 5 VIRHETTÄ



TOIVOO: _____



**Vuodenajanvaihdos tarkoittaa myös
rutiinien muuttumista**

**Kesän lämmennyt ilma laittaa
vaihtamaan vaatteita ja lisääntynyt
valo voi häiritä vanhoja
nukkumaanmenoajoja. Monella on
myös lomaa töistä tai koulusta.
Vaikka osa asioista muuttuu, on hyvä
pitää yllä vakiintuneita rutiineja.
Esimerkiksi tutut iltarutiinit tukevat
nukahtamista ja näin antavat voimia
seuraavaan päivään.**



JÄPÄ

