

## Tässä HYVÄN MIELEN-haaste!

Tunti päivässä yhdessä touhuamista.  
Voitte valita jotain alla olevista ideoista  
tai keksiä muuta mukavaa ajanvietettä  
yhdessä J

### **LIIKUIN JA ULKOILIN**

Pyöräilin, potkulautailin, skeittasin tai  
scoottasin.  
Leikin pihapelejä kuten kirkonrottaa,  
polttopalloa,  
keinupalloa, mätämunaa, purkkista,  
talonmiestä...  
Tein majan ulos tai sisälle.  
Kävin uimassa.  
Hypin ruutua, hyppynarulla tai twistillä.  
Pelasin pallopelejä kuten jalkapalloa tai  
sählyä.  
Retkeilin metsässä tai puistossa  
Muuta, mitä? \_\_\_\_\_

### **TOUHUSIN KOTONA**

Kirjoitin kirjeen, tarinan tai päiväkirjaa.  
Askartelin tai tein käsitöitä.  
Leivoin tai laitoin ruokaa tai autoin kotitöissä.  
Pelasin lauta- tai muita seurapelejä.  
Harjoittelin taikatemppuja.  
Luin kirjaa tai sarjakuvia.  
Löhöilin jonkun perheenjäsenen kanssa.  
Hoidin lemmikkieläintä.  
Leikin leluillani.  
Rakentelin esim. legoilla.  
Kuuntelin tai soitin musiikkia tai lauloin.  
Muuta, mitä? \_\_\_\_\_

### **ILAHDUTIN SUKULAISIA TAI NAAPUREITA**

Soitin isovanhemmille tai kummille.  
Rauhoituin illalla ja menin ajoissa  
nukkumaan.  
Piirtelin, maalailin, muovasini tai tein  
elokuvaa.  
Muuta, mitä? \_\_\_\_\_

### **TEIN HYVÄÄ ITSELLENI JA MUILLE**

Puhuin tunteistani jollekulle.  
Hymyilin ystävällisesti vastaan tulijalle.  
Sanoin jotain hyvää läheiselleni.  
Pyysin leikkiin tai peliin mukaan uutta kaveria.  
Muuta, mitä? \_\_\_\_\_

**HAASTEAIKA 20. - 26.4.2020**

Ilmoita perheesi mukaan laittamalla  
kuva täytetystä päiväkirjasta  
26.4.2020 mennessä  
viestillä p.040-5531 456  
tai satu.paalanen@toivakka.fi

**Kuvan laittaneiden kesken arvonta!**

Merkitse tähän viereen mitä olette  
touhunneet: