


HYVINVOINTIA LUONNOSTA

TOUKOKUU		KESÄKUU		HEINÄKUU		ELOKUU	
7.5.2018	pyöräile kouluun/töihin/bussille	1.6.2018	kerää kukkia	1.7.2018	pese matot ulkona	1.8.2018	ui järvessä
8.5.2018	potki palloa	2.6.2018	onnittele valmistunutta	2.7.2018	nauti auringosta	2.8.2018	poimi marjoja
9.5.2018	lähde kuntorastille	3.6.2018	rentoudu ulkona	3.7.2018	lähde lähi laavulle	3.8.2018	käy hiidenkirnulla
10.5.2018	heitä talviturkki	4.6.2018	viraile muistomerkillä	4.7.2018	vie isovanhempi ulos	4.8.2018	vieraile seikkailupuistossa
11.5.2018	ulkoile perheen kanssa	5.6.2018	syö jäätelöä	5.7.2018	kuvaa luontoa	5.8.2018	samoile metsässä
12.5.2018	pyöräile luonnossa	6.6.2018	tee mäkitreeni	6.7.2018	lue runo luonnossa	6.8.2018	pelaa mailapelejä
13.5.2018	mene piknikille	7.6.2018	kerää villiyrttejä	7.7.2018	käy luolassa	7.8.2018	lennätä leijaa
14.5.2018	seuraa kevään etenemistä	8.6.2018	tee hyötyliikuntaa	8.7.2018	lähde telttaillemaan	8.8.2018	nauti virvokkeita ulkona
15.5.2018	vie kaveri lenkille	9.6.2018	lähde metsään	9.7.2018	syö marjoja	9.8.2018	pyöräile kouluun/töihin/bussille
16.5.2018	kävele lähiluonnossa	10.6.2018	pönttö bongaus	10.7.2018	souda tai melo	10.8.2018	syö kasviksia
17.5.2018	laita puutarhaa	11.6.2018	juo smoothie	11.7.2018	halaa puuta	11.8.2018	kannusta Vihti Race joukkueita
18.5.2018	tutustu lähiliikuntapaikkaan	12.6.2018	tutustu mobo-suunnistukseen	12.7.2018	kutsu naapuri kylään	12.8.2018	käy sieniretkellä
19.5.2018	lähde linturetkelle	13.6.2018	ui lammessa	13.7.2018	vie kaveri rannalle	13.8.2018	leiki hippaa
20.5.2018	vie kynttilä haudalle	14.6.2018	hypi ulkona	14.7.2018	tee retkiruokaa nuotiolla	14.8.2018	kävele kauppaan
21.5.2018	nauti ulkoilmasta	15.6.2018	leikkaa nurmikko	15.7.2018	katso paikallisjoukkueen peliä		
22.5.2018	ulkoiluta lemmikkiä	16.6.2018	järjestä "pihajuhlat"	16.7.2018	heitä tikkaa		
23.5.2018	lenkkeile	17.6.2018	ulkoile perheen kanssa	17.7.2018	lähde rannalle		
24.5.2018	heittele frisbeetä	18.6.2018	keinu	18.7.2018	kiipeä mäelle / kalliolle		
25.5.2018	nauti pitenevistä illoista	19.6.2018	tutki luontoa	19.7.2018	tee pihatöitä		
26.5.2018	pese auto/pyörä	20.6.2018	grillaa/savusta ruoka	20.7.2018	lähde ongelle		
27.5.2018	mene luontopolulle	21.6.2018	tee kukkaseppele	21.7.2018	vie kaveri jäätelölle		
28.5.2018	tee rappustreeni	22.6.2018	kohota malja ulkona	22.7.2018	touhua ulkona		
29.5.2018	kuutamokävely	23.6.2018	katso juhannuskokkoa	23.7.2018	pelaa pihapelejä		
30.5.2018	juttele naapurin kanssa	24.6.2018	kuuntele luontoa	24.7.2018	makaa nurmikolla		
31.5.2018	huolla kehoa ulkona	25.6.2018	lue kirjaa ulkona	25.7.2018	etsi juoksuhauta		
		26.6.2018	loikoile riippumatossa	26.7.2018	piirrä/maalaa maisema		
		27.6.2018	nauti virvokkeita puutarhassa	27.7.2018	nuku pitkään		
		28.6.2018	kuutamouinti	28.7.2018	saunasta uimaan		
		29.6.2018	syö salaattia	29.7.2018	tee luontoretki		
		30.6.2018	nuku yö ulkona	30.7.2018	syö herneitä		
				31.7.2018	lähde harjulle		

 > Seuraa aktiivisuuttasi merkkeillä rasti ruutuun

Nimi: _____

Nro: _____

**Palauta oheinen lomake
31.8.2018 mennessä uimahallille,
kirjastoon, virastolle tai
nuorisotalolle.**

**Jättämällä yhteystiedot osallistut
liikunta-aiheisten palkintojen
arvontaan.**

