



Arjen rytmit ja rutiinit

Riittävä lepo, yhteinen ruokailu, liikunta,
itselle mielekäs tekeminen ja
läheisten ihmissuhteiden vaaliminen
luovat vankan perustan
lapsen terveelle kasvulle ja kehitykselle.

Yhteiset ruokailut
mahdollistavat päivittäiset
keskustelut ja kuulumisten
vaihdot.

Rutiinit ja ennakoitava arki
lisäävät turvan tunnetta,
laskevat stressitasoa ja lisäävät
hyvää mieltä.

Säännöllinen unirytm
helpottaa nukahtamista.
Riittävä uni tukee lapsen
jaksamista ja oppimista.

Lasten säännöllinen
päivärytmi antaa vanhemmillekin
voimia ja mahdollisuuksia
omiin lepohetkiin.



Millaisia arkirutiineja teidän perheellä on?