



ARJEN RYTMIT JA RUTIINIT

LAPSEN TERVEEN KASVUN JA KEHITYKSEN PERUSTANA OVAT:
RIITTÄVÄ LEPO, YHTEISET RUOKAILUHETKET, LIIKUNTA, MIELEKÄS
TEKEMINEN SEKÄ LÄHEISET IHMISSUHTEET

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

Yhteiset ruokailuhetket
tarjoavat päivittäin
mahdollisuuden keskusteluun ja
kuulumisten vaihtamiseen

Säännölliset rutiinit ja
ennakoitava arki luovat
turvallisuuden tunnetta,
vähentävät stressiä ja
tukevat hyvinvointia

Lasten säännöllinen päivärytmi
tukee koko perheen hyvinvointia
ja antaa vanhemmillekin
mahdollisuuden omiin
lepohetkiin