

# Barnet har rätt till välmående

Till exempel psykisk välmående, fysiska aktiviteter och meningsfull sysselsättning, närrelationer, vila och näring alla påverkar hur vi mår. Ta till godo välmåendetips för vardagen. Passar både barn och vuxna!

Rörde på mig med en kompis

Slappnade av genom att lyssna på mina favoritlåtar

Berättade om mina bekymmer till en trygg människa

Åt hemma tillsammans

Läste tillsammans

Satt bort telefonen

Bygde någonting

Engagerade mig i lek

Samlade skatter i skogen

Berättade för någon att hen är viktig

Gjorde något kreativt

Sorde över 8 timmar

Kramade någon

Tog tid för mig själv

Tog en tupplur

Prövade på någonting nytt

Ringde någon nära

Besökte ett nytt ställe

Frågade någon hur de mår

Övrraskade någon med en rolig grej

Log mot en främling

Hade en brädspelskväll hemma

Hjälpte någon

skrattade så att tårarna rann

## BARNETS RÄTTIGHETER

veckanforbarnetsrattigheter.fi  
barnetsrattigheter.fi

