

KÄNSLOR och GEMENSKAP

Ilskan som blixtrar, rädslan som spänner, glädjen och sorgen, den lycka man känner. En vuxen som stöder är det man behöver, för känslor är starka tills de går över.

RÖRELSE

Kullerbyttor, skutt och dans, att röra på sig ger balans. Kroppen vill på promenad, ut bland fåglar, barr och blad.

NÄRING och MÅLTIDER

Mätt och nöjd vill magen bli. Att äta tillsammans är måltidsmagi!

Vardag och värderingar

LEK och KREATIVITET

Man kan rita en koja, bygga ett slott, måla med penseln: gult, rött och blått. Leken ska vara trygg som ett bo där man leker lycklig i lugn och ro.

SÖMN och VILA

Det är viktigt att vila och viktigt att sova. Det ger krafter kan jag lova. Den som vill upptäcka spännande ställen behöver ta pauser och somna på kvällen.

MÅ BRA-HANDEN