

Ja Facebookissa kuva tai video perheenne hyvinvointihetkestä ja tägää PHT - 1. askel -hyvinvointijaksot.

Voit voittaa 150€ lahjakortin perheenne hyvinvoinnin edistämiseen!

# PERHEEN HYVINVOINTIJOULUKALENTERI



**1** Pitäkää joulupuuasentokilpailu. Seisokaa yhdellä jalalla kädet pään yläpuolella.

**2** Syökää päivällisellä punaisia ja vihreitä kasviksia

**3** Tanssika joululaulujen tahtiin.

**4** Pitäkää perheen yhteinen pelihetki.

**5** Kilpailkaa, kuka jaksaa pisimpään olla lankussa eli jouluhalkona!

**6** Lähtekää pulkkamäkeen tai luontoretelle.

**8** Kävelkää kottikärryinä, vuorotelkaa työntäjänä ja kärrynä.



**9** Keittäkää iltapalalle herkulliset kaakaot.

**10** Esittäkää jouluaiheista pantomiimia. Yksi esittää ja muut arvaavat.

**11** Järjestäkää joululaululevyraati.

**12** Tehkää mittarimatoliikettä ja kisatakka, kuka jaksaa pisimpään.

**13** Venytelkää yhdessä. Jokainen ohjaa osaamansa venytykset muille.

**15** Jumpatkaa yhdessä: 10 haara-perus -hyppyä 15 teräsmiestä 30+30 s sivulankussa



**17** Järjestäkää piparkakkujen koristelukilpailu.



**19** Pitäkää ruutu-ajaton ilta.

**18** Käykää luistelemassa tai katselemassa naapuruston jouluvaloja.

**20** Kehukaa toisianne mukavilla sanoilla.

**22** Järjestäkää seuraa johtajaa -jumppa. Yksi esittelee liikkeen ja muut toistavat. Vaihtakaa vuoroa.



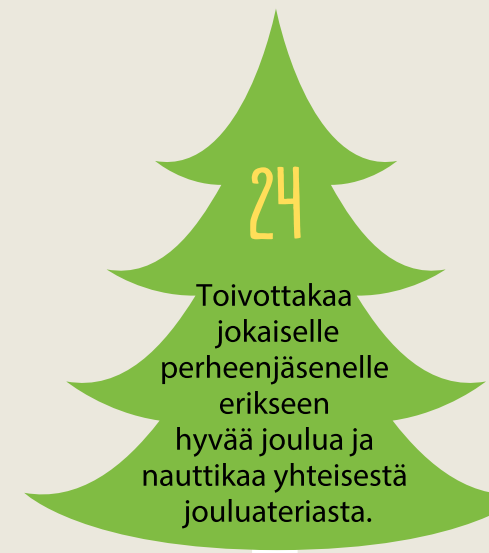
**14** Maistelkaa iltapalalla kauden hedelmiä: omenoita, klementiinejä, päärynöitä...

**16** Antakaa toisillenne selkähieronta pikkuautoilla, pallolla tai vaikka kaulimella.



Palkansaajien hyvinvointi ja terveys  
PHT ry toivottaa hyvää joulua!

**23** Pukekaa toisenne joulutontuiksi kotoa löytyvillä vaatteilla ja asusteilla.



**21** Tehkää kurkkuviipaleista kasvonaamiot ja käykää makoilemaan mukavaan paikkaan. Lopuksi kurkkuviipaleet voi syödä.