

LAPSIPERHEEN 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 kisatkaa, 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.

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



23 Pukekaa toisenne joulutontuiksi kotoa löytyvillä vaatteilla ja asusteilla.

24

Toivottakaa jokaiselle perheenjäsenelle erikseen hyvää joulua ja nauttikaa yhteisestä jouluateriasta.

Palkansaajien hyvinvointi ja terveys PHT ry