

HYVINVOINTITUNNIN AIHEALUEET (HYTE-KÄRJET)

OSALLISUUS JA YHTEISÖLLISYYS

Vaikuttaminen
Minä osana yhteisöä
Ryhmään kuuluminen
Toisten auttaminen
Vuorovaikutus
Ryhmytyminen
Turvallinen yhteisö
Merkityksellisyys
Mielipiteen ilmaisu

MIELEN HYVINVOINTI

Toimiva arki
Itsetuntemus
Tunnetaidot
Omat voimavarat
Vahvuudet
Itsesäätely
Resilienssi
Ainutlaatuisuus

HYVINVOINTITUNTI

ARJEN TURVALLISUUS

Turvallinen ja terveellinen ympäristö
Läsnäolo
Resilienssi
Hyvä arki ja mielenterveys
Turvallisuus
Kaveritaidot
Ristiriitojen ratkaisu
Ongelmanratkaisukyky
Joustavuus
Turvataidot
Tukiverkosto

TERVEELLISET ELINTAVAT

Liikunta, ruokailu, uni
Media ja hyvinvointi
Rentoutuminen ja rauhoittuminen
Tietoisuus ja läsnäolo
Arviointi
Luonto
Positiivisuus ja kiitollisuus
Vahvuudet
Kohtaaminen
Taiteista tunteisiin