

# MASENNUKSEN OMAHOITO

Arvojen mukainen toiminta

**Arvo, jota lähdän työstämään eteenpäin:**

Fyysinen terveys

**Mikä olisi konkreettinen askel eteenpäin arvon toteuttamisessa:**

Kolme kertaa viikossa kävely

**Milloin ja miten toteutan askeleen:**

1. kerta tänään illalla
2. kerta ylihuomenna
3. kerta viikonloppuna

**HUOM! Viimeinen kohta on hyvä suunnitella etukäteen ja lisätä toimintapäiväkirjaan.**