1. Liikunnan vaikutukset

A. Millaisia vaikutuksia liikunnalla on minuun? Mieti paitsi myönteisiä vaikutuksia, myös mahdollisia kielteisiä vaikutuksia.

B. Pohdi vielä tarkemmin, mitkä asiat vaikuttavat liikunnan hyviin tai huonoihin vaikutuksiin. Esimerkiksi kaverit tai heidän puute, liikunnan mielekkyys, liikunnan tempo tai oma jännittyneisyys voivat olla tekijöitä, jotka vaikuttavat liikuntakokemukseen kaikkinensa.