

## **TEHTÄVÄ: LIIKUNNAN VAIKUTUKSET**

### **1. MILLAISIA VAIKUTUKSIA LIIKUNNALLA ON MINUUN?**

Mieti paitsi myönteisiä vaikutuksia, myös mahdollisia kielteisiä vaikutuksia.

## **2. POHDI VIELÄ TARKEMMIN, MITKÄ ASIAT VAIKUTTAVAT LIIKKUMISEESI.**

Esimerkiksi kaverit tai heidän puute, liikunnan mielekkyys, liikunnan tempo tai oma jännittyneisyys voivat olla tekijöitä, jotka vaikuttavat liikuntakokemukseen kaikinensa.