

TEHTÄVÄ: MINÄ LIIKKUJANA

1. MIKÄ ON MIELUISIN TAPANI LIIKKUA?

2. KAIPAANKO MUUTOKSIA LIIKKUMISEENI?

Voit pohtia, millaisia muutoksia liikkumisesi voisi kaivata. Tulisiko sitä lisätä vai vähentää? Vai haluanko kenties kokeilla jotain uutta lajia tai erilaista liikuntaa?



3. ONKO ARJESSANI MUKANA HYÖTYLIIKUNTAA?

Voit myös miettiä, miten hyötyliikuntaa voisi lisätä, mikäli koet sen tarpeelliseksi.

