

## Lukutaidot

## Liikkuminen ja toimintakyky

Pohdi ja kirjoita. Voit kirjoittaa käsin tai tekstinkäsittelyohjelmalla (esim. Word tai Writer).

1. Millainen liikkuja olet? Mikä on mieluisin tapasi liikkua?
2. Millaisia vaikutuksia olet itse huomannut saavasi liikunnasta? Mieti paitsi myönteisiä vaikutuksia, myös mahdollisia kielteisiä vaikutuksia.
3. 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 kaikkienensa.
4. Pohdi, millaista toimintakykyä tarvitset tulevaisuudessa töissä, koulutuksessa tai arjessasi?
5. Mitä voit nyt jo tehdä sen eteen, että toimintakykysi on hyvä tulevaisuudessa, esim. viiden vuoden päästä?

(lähde: Ole oman elämäsi tähti, Nyyti ry)