

HELPOMPI TAPA... LIIKUNNAN LISÄÄMISEEN



Esimerkki käyttämisestä

LIKKUMISJANA

Miten sinä olet liikkunut eri elämänvaiheissa?

Piirrä elämäsi kuvaava jana. Jaottele se sinulle sopiviin elämänjaksoihin, itsellesi sopivalla tavalla (voit käyttää ikävuosia tai sanallista kuvausta, esim. 0-7 vuotta tai alle kouluikä). Jos et hahmota elämäsi janalle, käytä piirakkaa tai muuta kuviota vaiheiden kuvaamiseen.

Mitä liikuntaa eri vaiheisiin sisältyi? Kirjaa kuvioosi leikit, pelit, hyötyliikunta, liikuntaharrastukset, työliikunta jne. – kaikki mieleesi tulevat tavat, joilla olet liikkunut.

Pertti 70 v:

Ulkoleikit, kelkkamäet ja kesällä utiin. Opin ajamaan isän pyörällä tangon välistä, viiden vanhana.

Äiti ajoi aina ulos, sisällä ei lorvittu. Vanhempien kanssa pihatyöt ja marjaretket.

Pyörällä kuljettiin joka paikkaan.

Aina oltiin liikkeessä. Harrastin juoksua ja kisoja voitin

Oli paljon liikuntaa marssit ja metsäleirit.

Kartan kanssa tykkäsin liikkua. Harrastin vielä juoksua

Tansseissa ja talvella

lentopalloporukoissa, kesällä pesäpalloa. Kuljin työmatkat pyörällä ennen auton ostoa

Ei paljon ehtinyt työelämältä!

Vaimon kanssa tansseissa ennen lasten tuloa.

Työpaikan lentopalloporukassa muutaman vuoden. Kotona raskaammat työt ja pihatöitä

Mökillä pihatöitä ja puiden pilkkomista.

Kalassa Marja- ja sienimetsällä. Koiran kanssa ulkona kerran päivässä

Mökillä pihatöitä ja rakentamista,

Puiden pilkkomista. Kalassa

Marja- ja sienimetsällä. En muuten juuri kävele, paitsi ulkomailla. Lastenlasten kanssa leikkejä ja kantamista

LAPSUUS

TEINI-IKÄ

ARMEIJA

NUORI AIKUINEN

23-50 PERHE

50-60 v VAIMON JA KOIRAN KANSSA

NYT ELÄKKEELLÄ

HELPOMPI TAPA... LIIKUNNAN LISÄÄMISEEN



LIKKUMISJANA

Miten sinä olet liikkunut eri elämänvaiheissa?

Piirrä elämäsi kuvaava jana. Jaottele se sinulle sopiviin elämänjaksoihin, itsellesi sopivalla tavalla (voit käyttää ikävuosia tai sanallista kuvausta, esim. 0-7 vuotta tai alle kouluikä). Jos et hahmota elämäsi janalle, käytä piirakkaa tai muuta kuviota vaiheiden kuvaamiseen.