

HARJOITUS: ARVIOI MUUTOKSET EDUT JA HAITAT

Valitse omaan elämääsi sopiva aihe ja otsikoi se oheisen kuvion yläpuolelle, esim. *“Liikunnasta saamani edut ja haitat alakuloisuuden yhteydessä”*.

Kirjaa tämän jälkeen kuvion vasemmalle puolelle muutoksen tuomat haitat ja oikealle puolelle sen tuomat edut seuraavalla tavalla:

Kahdessa ylemmässä ruudussa pohdit, mitä etuja ja toisaalta mitä haittoja on **nykyisessä** tavassa toimia tai ajatella.

Kahdessa alemassa ruudussa pohdit mitä etuja ja mitä haittoja olisi **vaihtoehtoisessa** tavassa toimia tai ajatella.

AIHE

HAITAT

EDUT

Haitat nykyisessä tavassa toimia	Edut nykyisessä tavassa toimia
Haitat vaihtoehtoisessa tavassa toimia	Edut vaihtoehtoisessa tavassa toimia