



Harjoitus: Liikunnan iloa metsästämissä

Opiskelu-uupumuksen omahoito-ohjelma

Tavoite:

Saat lisättyä liikunnan määrää mielekkyyden ja suunnitelmallisuuden avulla.

Ymmärrät, mitkä ovat itsellesi mielekkäitä tapoja liikkua. Konkreettisen suunnitelman avulla liikuntahetkien toteutumisen todennäköisyys paranee.

Ohje:

Listaa tapoja, joilla liikut mielelläsi. Entä millainen liikkuminen sopii parhaiten arkeesi?

- Kevyttä arkiliikuntaa ovat muun muassa kotiaskareet, kauppareissut, pihatyöt ja koiran ulkoilutus.
- Reipasta ja rasittavaa liikuntaa ovat kuormittavuudesta riippuen muun muassa uinti, reipas lenkkeily kävellen tai juosten, uinti, pyöräily, tanssi ja retkeily.
- Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävät muun muassa kuntosali, portaiden nousu ja pallopelit.

Lisää tulevalle viikolle kalenteriisi tai puhelimen muistutuksiin vähintään yksi liikunnallinen hetki. Voit myös kirjoittaa suunnitelmasi ylös tämän tehtävän vastauslaatikkoon. Valitse sellaisia liikuntahetkiä, jotka on arjessa helppo toteuttaa ja jotka tuottavat sinulle iloa.

Valmistaudu myös kohtaamaan sisäisiä esteitä, kuten ikäviä tunteita ja ajatuksia. Anna näille kokemuksille tilaa ja kysy itseltäsi: annanko ajatusten ja tunteiden päättää, miten toimin? Voinko sallia näiden ikävien kokemusten kulkea mukana liikuntahetkissä?

Esimerkki:

Tykkään tanssimisesta, retkeilystä, kävelyistä, sulkapallon pelaamisesta ja kahvakuulajumpasta. Arjessa on kiireistä, joten liikuntaa täytyy päästä vaivattomasti tekemään ilman autoa. Viikonloppuisin on enemmän aikaa.

ma: klo 11 roskien vieminen rappusia käyttäen

ti: klo 11 Youtube-tanssivideon mukaan tanssiminen

ke: klo 10 luennon kuunteleminen kävellen, ja klo 18 sulkapalloa kaverin kanssa

to: klo 11 hartiajumppa

pe: klo 14 retkelle lähtö kaverin kanssa

la: klo 13 kahvakuula

su: klo 17 kävelylenkki



Minulle mieluisia tapoja liikkua:

Suunnitelmani liikunnallisille hetkille: