

Keho tehtäväosio



Valokuvaus

- Ota viisi valokuvaa, jotka kuvastavat sinulle terveellisiä elämäntapoja ja lisäävät fyysistä hyvinvointiasi. Kirjoita jokaisesta kuvasta muutama virke vastaten kysymykseen, miten nämä asiat tukevat omaa fyysistä hyvinvointiasi?
- Ota viisi valokuvaa siitä, miten voisit lisätä fyysistä hyvinvointiasi, miten voisit muuttaa ruokavaliota terveellisempään suuntaan tai mikä harrastus sinua kiehtois aloittaa tai mitä haluaisit kokeilla. Kuvien ottamisen jälkeen mieti, kuinka voit kulkea näitä kohti? Millaisia asioita se sinulta vaatisi? Millaisia haasteita näet asioiden tiellä ja kuinka ne voisi ohittaa?



Sanataide

- Kirjoita pieni kirjoitelma otsikolla "Kohti terveellisempää elämää". Millaisia muutoksia sinun elämäsi ja arkesi vaatisi, jotta kehosi voisi paremmin? Onko sinulla joku säännöllinen harrastus, josta nautit? Mikä harrastus sinua kiinnostaisi, jos sinulla ei sellaista vielä ole? Onko harrastuksen aloittaminen mahdollista? Millaisia muutoksia tiedät tarvitsevasi ruokavalioksi, jotta voisit paremmin? Mitä muita tekijöitä havaitset fyysisen hyvinvointisi tiellä ja mitä voisit tehdä lisätäksesi hyvinvointiasi?
- Mieti millaisiin pieniin muutoksiin voisit sitoutua viiden päivän ajaksi? Kirjaa ylös paljonko voisit esimerkiksi nukkua, mihin aikaan mennä nukkumaan, miten syödä, kävisitkö puolentunnin kävelyllä joka päivä, vai liikkuisitko jotenkin muuten? Kirjaa viiden päivän tavoitteesi ylös ja pyri noudattamaan asettamiasi tavoitteita. Kirjaa joka päivä tekemiäsi havaintoja ylös. Miltä muutosten tekeminen tuntui? Oliko se helppoa vai vaikeaa? Huomasitko muutoksia hyvinvoinnissasi?



Kuvataide

- Pyydä jotakuta ystäväsi tai läheistäsi piirtämään sinun ääriiviivasi suurelle voimapaperin palaselle sinun maatessasi voimapaperin päällä. Vahvista ääriviivoja valitsemallasi värillä ja kiinnittäen huomioita värivalintoihisi. Täytä keho mieleisilläsi väreillä ja kuvioilla korostaen tärkeitä paikkoja jne. Pohdi, millaisia värejä haluat käyttää, miksi ne ovat sinulle tärkeitä ja mitä ne sinulle kuvaavat? Voitko liittää käyttämiisi väreihin jonkun tunnetilan? (Sininen=vapaus? meri? kylmyys? rauha? ????) Kiinnitä huomiota myös kehokuvan ympäristöön/taustaan. Ota käyttöön vesivärit ja maalaa kuva/tausta vielä niillä. Toisessa vaiheessa katso piirtämäsi ja maalaamaasi hahmoa. Palaa niihin tunteisiin, joita käyttämäsi värit sinussa herättävät. Kirjoita kirje piirtämällesi ja maalaamallesi hahmolle, itsellesi jatkamalla valmiita lauseita. Jatka jokaista lausetta 2-5 lauseella.
 - Rakas Sinä, kun katson sinua...
 - Tunnen että...
 - Anna itsellesi mahdollisuus...
 - Toivon sinulle...
 - Muista, että...
- Suunnittele oma päiväkirja tai kalenterinäkömä yhdeksi kuukaudeksi. Kirjaa sinne ylös piirtäen ja kirjoittaen itsellesi asettamiasi pieniä arjen tavoitteita, joihin tähtäät pyrkiessäsi kiinnittämään huomiota terveellisempään ruokavalioon, riittävään unen määrään sekä fyysiseen aktiivisuuteen.



Musiikki

- Kokoa itsellesi musiikkilista, jonne valitset sellaista musiikkia, jota kuuntelet mielelläsi liikkeessäsi. Listan keston tulisi olla vähintään 30 min. Kun listasi on valmis, mieti millaista liikuntaa haluaisit harrastaa soittolistaasi kuunnellen. Onko se kävelylenkki vai jotain muuta? Testaa listaasi liikkuen ainakin kolmena päivänä viikossa.
- Minkälaista musiikkia kuuntelet, kun tarvitset voimaa tai energiaa? Onko se Eye of the tiger? Vai onko se Aretha Franklin –Think? Vai jotain aivan muuta? Etsi itsellesi energiaa tuova biisi ja kirjoita lyhyesti millaiseksi tämä kappale saa olosi ja millaisissa tilanteissa voisit hyödyntää tämän musiikin tuomaa energiaa?