

## Ryhmä liikunnan ilon välineenä

- kaverisuhteiden merkitys harrastuksissa
- ryhmään kuulumisen kokemus
- joukkuehenki

## Liikunta iloisen mielen luoja

- fyysinen kunto
- mielihyvähormoni
- ajatukset muualle → rentoutuminen
- raitis ilma ja luonto
- tunne-elämykset
- itsensä toteuttaminen

## Liikunta ja tunteet

- tunteiden purkaminen
- tunnetaitojen oppiminen
- tunteiden hallinta ja käsittely
  - riemu, onnistuminen, kannustaminen
  - pettymys, jännitys, epäonnistuminen

# LIIKU MIELI HYVÄKSI

## Liikunta ja turvaverkko

- opettajat
- valmentajat
- joukkueoverit
- huoltajat
- vanhemmat

## Liikunta itsetuntoa ja itseluottamusta tukemassa

- onnistumiskokemukset
- omien taitojen kehittyminen
- oppimiskokemukset
- omien (taito)rajojen kokeileminen, venyttäminen ja tunnistaminen