



## ActionTrack-tehtäviä liikkumisen edistämiseen

Tehtäviin voi vastata kirjoittamalla, ottamalla kuvan tai videon.

Kysymykset pohjaavat [Liikkumisen edistämisen mini-interventioon](#).

- 1. Millaisia liikuntatottumuksia sinulla on? Kerro kolme esimerkkiä.**
- 2. Mitä tunteita tai ajatuksia liikunta sinussa herättää? Esimerkiksi iloa, surua, pelkoa, tai mukavuutta.**
- 3. Miten tai millä keinoin voisit lisätä liikkumista arjessasi? Suunnittele lyhyt kokeilu, kuten pieni kävelylenkki tai portaiden valitseminen hissien sijasta.**
- 4. Mitkä asiat estävät sinua liikkumasta? Millä keinoin voit välttää nämä esteet?**
- 5. Miten voit vaikuttaa omaan hyvinvointiisi liikkumalla? Esimerkiksi stressiin, uneen, keskittymiskykyyn, mielialaan tai vireystilaan.**
- 6. Milloin olet liikkunut eniten elämäsi aikana? Milloin vähiten? Mitkä asiat ovat näihin vaikuttaneet?**
- 7. Miten voisit liikkua kaverisi kanssa yhdessä?**
- 8. Mitkä ovat sinun vahvuutesi liikkumisessa? Esimerkiksi oletko hyvä kävelemään, pyöräilemään, ulkoilemaan tai uimaan.**
- 9. Millaisessa paikassa voisit tehdä taukoliikuntaliikettä päivän aikana? Millaisen liikkeen tekisit?**
- 10. Haluisitko kokeilla jotain uutta liikunnallista aktiviteettiä? Minkä pienen liikuntakokeilun voisit ensiviikon aikana tehdä?**