

KouluPT

Toteutus:

POHDI

- Miten liikun tällä hetkellä?



Pohdittavaksi:

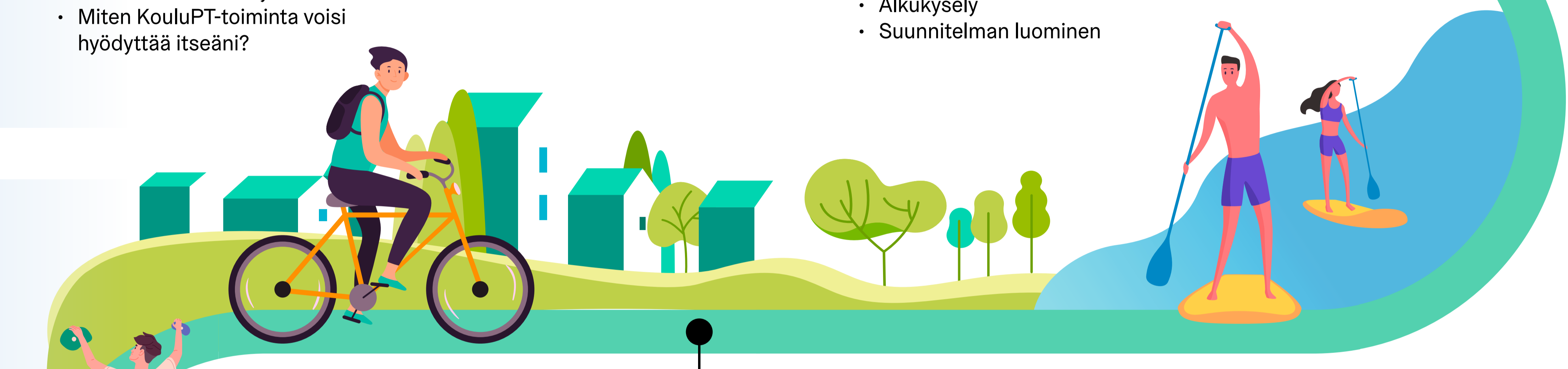
- Onko minulla halua ja motivaatiota liikkua enemmän arjessa?
- Miten KouluPT-toiminta voisi hyödyttää itseäni?

Kertaluontoinen tapaaminen

- Liikkumisen esteiden tunnistaminen
- Alkukysely
- Suunnitelman luominen

KOKEILE ROHKEASTI

- Mitä haluaisin oppia?



Liikkumiskokeiluja lähialueella ja keskustelua liikkumismahdollisuuksista

"Lähdetään tutustumaan ympäristöön!"

"Oho! Täällähän on vaikka mitä"

OPI UUTTA

- Millaisia vahvuuksia minulla on?
- Mitkä asiat koen itselleni tärkeiksi?
- Miten liikkuminen vaikuttaa hyvinvointiini?



Itselle tärkeiden asioiden tunnistaminen ja liikkumisen merkityksen vahvistaminen

ASETA TAVOITE

- Miksi tavoite on minulle tärkeä?
- Miten onnistun tavoitteessani?
- Miten KouluPT voi auttaa minua tavoitteen kanssa?



Nuoren tukeminen ja rohkaiseminen liikumistilanteessa

YLITÄ ITSESI

- Mitä tämän jälkeen?



Jatkosuunnitelman luominen ja loppukyselyn täyttäminen

Seurantakyselyn täyttäminen kuuden kuukauden kuluttua KouluPT-jakson päättymisestä

Yhteystiedot:

Helsinki