



Harjoitus: Mihin kehon toimintaan olen tyytyväinen?

Tavoite

Tunnistat, mihin kehosi toimintoihin olet tyytyväinen

Ohje

Lue esimerkkejä kehon toiminnoista. Poimi niistä ne, joihin olet omassa kehossasi tyytyväinen.

Esimerkkejä kehon toiminnoista

Aistit ja aistimukset

näkeminen, kuuleminen, haistaminen, maistaminen, tunteminen, mielihyvän tunteminen, tunteiden tunteminen, seksuaaliset aistimukset

Fyysinen aktiivisuus ja liike

kävely, juokseminen, venyttely, liikkuvuus, ketteryys, tasapaino, voima, kestävyys, energisyys, refleksit, erilaisten liikuntamuotojen ja lajien toteuttaminen

Terveys

aineenvaihdunta, hengitys, kehon uudistuminen (kynnet, hiukset, uusi iho), nälän ja kylläisyyden säätely, kyky toipua

Luova toiminta

maalaaminen, piirtäminen, rakentaminen, kuvanveisto, kirjoittaminen, laulaminen, soittaminen, tanssiminen, valokuvaus, kutominen, puutarhanhoito, näytteleminen

Itsestä huolehtiminen

nukkuminen, lepääminen, syöminen, juominen, liikkuminen, peseytyminen, kehosta ja mielestä huolehtiminen, itselle mieluisten asioiden tekeminen

Ihmissuhteet ja kommunikointi

puhuminen, kehonkieli, ilmeet, tunteiden ilmaiseminen, kosketus, halaaminen, suuteleminen, seksuaalinen vuorovaikutus, omista rajoista huolehtiminen



Mihin toimintoihin olet tyytyväinen? Keksitkö toimintoja, joita ei ole listalla?