



NUOREN URHEILIJAN ITSETUNTO JA ITSELUOTTAMUS - tehtävävihko



**Hämeen
Liikunta ja Urheilu**

1. ONNISTUMISET

Muistele omia harjoituksia, pelejä, leirejä ja muita urheiluun liittyviä tapahtumia.

- Kirjoita missä asioissa olet onnistunut urheiluharrastuksessa:

1. Valtava onnistuminen:

Onnistutko sinä itse mielestäsi usein?

2. Tärkeä, vaikkei niin valtava:

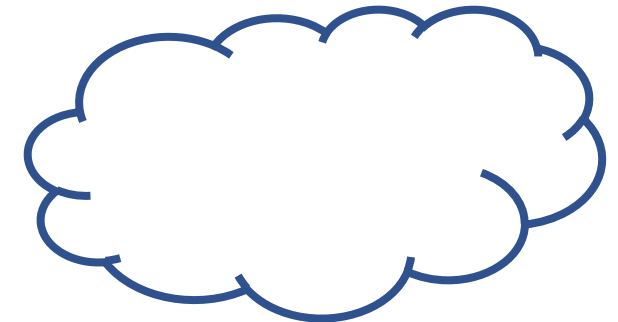
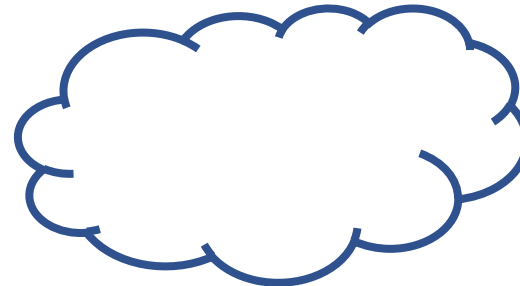
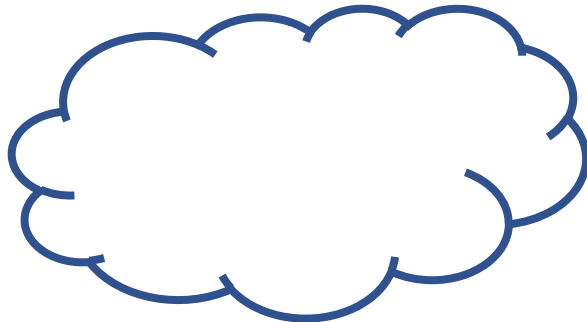
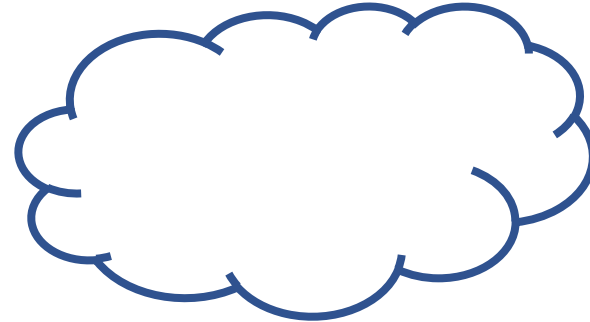
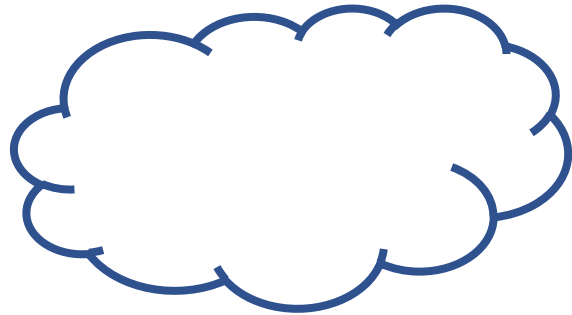
3. Pieni, hieno onnistuminen, joka tuntui kivalta



2. MISSÄ MINÄ OLEN HYVÄ?

- Kirjoita jokaiseen pilveen yksi asia, missä olet omassa lajissasi hyvä

Onko sinun helppo löytää asioita, joissa olet hyvä?



3. MILLAINEN MINÄ OLEN?



- Ympyröi viisi (5) kohtaa, jotka kuvaavat sinua eniten?

Onko hyvä, että urheilussa on erilaisia tyyppjejä?

UTELIAS

JOHTAJA

AUTTAVAINEN

REHELLINEN

VAATIMATON

ROHKEA

INNOKAS

MYÖTÄTUNTOINEN

SINNIKÄS

KIITOLLINEN

LUOVA

TOIVEIKAS

HUUMORINTAJUINEN

REILU

SISUKAS

SOSIAALINEN

YSTÄVÄLLINEN

POSITIIVINEN

RAUHALLINEN

MÄÄRÄTIETAINEN

KAIKKIEN KAVERI

ÄLYKÄS

KIVA

LEMPEÄ

VEIKEÄ

HAUSKA

NAURAVAINEN

ILOINEN

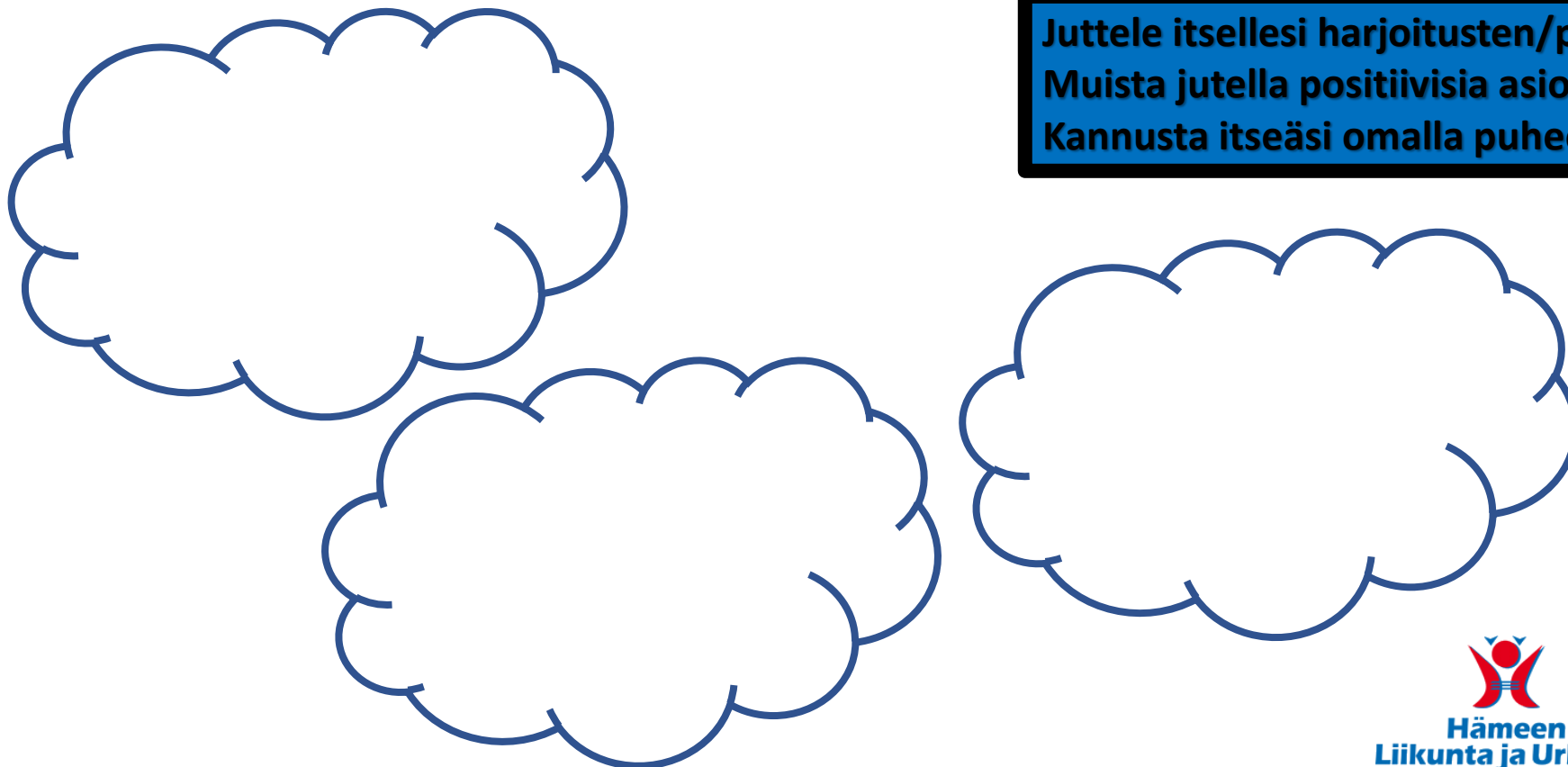
HYVÄ

4. ITSEPUUHE



- Kirjoita puhekupliin kolme (3) lausetta, joilla voit kannustaa itseäsi peleissä/tai harjoituksissa

**Juttele itsellesi harjoitusten/pelien aikana.
Muista jutella positiivisia asioita.
Kannusta itseäsi omalla puheella.**



5. HYVÄ ITSELUOTTAMUKSEN TUNNE



- Vastaa kysymyksiin?

1. Milloin sinulle tulee harjoituksissa tunne: Minä osaan?

2. Mistä sinulle tulee harjoituksissa tunne: Olen taitava?

3. Mikä saa sinut ajattelemaan, että olenpa kehittynyt ja oppinut paljon?

4. Mikä sinusta on harjoituksissa kivaa?

5. Mistä sinä nautit harjoituksissa?

