



tulppa
tietoa taitoa ja tukea

TUNTEET JA ILMAISU



Ohjeet

- Ohjaaja laittaa musiikkia soimaan.
- Kuntoutujat lähtevät kävelemään ympäri huonetta
- Musiikki pysäytetään ja ohjaaja sanoo jonkin tunne tilan. Esim.
 - **viha**
 - **suru**
 - **ilo**
 - **rakastunut**
 - **innostunut**
- Kuntoutujat pysähtyvät ja ottavat tunteeseen sopivan asennon ja ilmeen.
- Musiikki laitetaan taas päälle ja lähdetään kävelemään.
- Toistetaan muutamia kertoja.



Mitä, miten?

- Harjoite voi toimia osana taukoliikuntaa.
- Tämän harjoitteen avulla keho saa liikettä sekä mieli virkistyy.
- Tämän jälkeen jaksaa taas keskittyä loppu tunnin luentoön/muuhun toimintaan.
- Harjoitus kehittää heittäytymisen taitoa.

