

MITATTAVAT VAIKUTUKSET**INDIKAATTORIVÄITÄMÄT****FYYSISET VAIKUTUKSET**

1. Keho aktivoituu kokonaisvaltaisesti
2. Kehoposiitivisuus lisääntyy
3. Fyysinen hyvinvointi paranee
4. Kehon ja mielen yhteys vahvistuu

1. Harrastuksessa käytän kehoani monipuolisesti.
2. Harrastus auttaa minua arvostamaan kehoani.
3. Tunnen voivani fyysisesti paremmin harrastukseni ansiosta.
4. Harrastukseni vahvistaa kehon ja mielen yhteyttä.
5. Harrastus kuormittaa kehoani joskus liikaa.

PSYKOLOGISET VAIKUTUKSET

1. Itsetuntemus paranee
2. Tunnetaidot kehittyvät
3. Mielikuvituksen käyttö kehittyi
4. Mielen hyvinvointi, minäpystyvyyden ja hyväksynnän tunteet lisääntyvät
5. Pitkäjänteisyys ja resilienssi kehittyvät
6. Oman identiteetin kehittyminen

1. Olen oppinut itsestäni jotain uutta harrastukseni myötä.
2. Harrastukseni auttaa minua tunnistamaan tunteitani.
3. Voin käsitellä tunteitani harrastukseni kautta.
4. Harrastus on lisännyt luovuuttani.
5. Harrastus tarjoaa minulle sopivia haasteita, joiden selvittämisestä minulle tulee hyvä mieli.
6. Harrastukseni auttaa minua määrittämään sitä, kuka/millainen olen.
7. Harrastukseni vaatii minulta ajoittain liikaa.

OPPIMISEEN LIITTYVÄT VAIKUTUKSET

1. Kognitiiviset vaikutukset: omat taidot kehittyvät
2. Oppimaan oppimisen taidot kehittyvät
3. Oppimismyönteisyys lisääntyy
4. Kokonaiskuvan hahmottaminen kehittyi

1. Koen, että olen kehittynyt omassa harrastuksessani.
2. Harrastukseni on lisännyt haluani oppia lisää.
3. Saan iloa oppimisesta harrastuksessani.
4. Tässä harrastuksessa oppimani asiat ovat auttaneet minua myös muissa elämäntilanteissa.
5. Harrastukseeni liittyvä oppiminen tuntuu liian haastavalta.

SOSIAALISET VAIKUTUKSET

1. Yksinäisyys ja sosiaalinen eristyneisyys vähenevät
2. Kyvyt rakentaa positiivisia sosiaalisia suhteita vahvistuvat
3. Osallistuminen ja vaikuttaminen yhteisölliseen toimintaan lisääntyvät
4. Osallisuuden tunne lisääntyy
5. Sosiaaliset taidot ja vuorovaikutustaidot paranevat

1. Olen saanut uusia kavereita harrastuksen myötä.
2. Harrastusryhmään oli helppo päästä mukaan.
3. Osaan toimia muita ryhmän/yhteisön jäseniä kohtaan arvostavasti ja kunnioittavasti.
4. Saan ääneni kuuluviin ja minua arvostetaan harrastusryhmässäni.
5. Harrastus on lisännyt kykyäni toimia yhdessä/ryhmässä.
6. Minua on kiusattu tai syrjitty harrastuksessani.

YHTEISÖÖN LIITTYVÄT VAIKUTUKSET

1. Yhteisöön kuulumisen tunne ja osallisuus vahvistuvat
2. Yhteisön hyväksi toimimisen kokemus ja taidot kasvavat
3. Usko omiin vaikuttamismahdollisuuksiin yhteisössä vahvistuu
4. Usko omiin vaikuttamismahdollisuuksiin laajemmin yhteiskunnassa vahvistuu
5. Kyky paikantaa itsensä osana kulttuuriperintöä vahvistuu
6. Muille hyvän tekemisen/ilon tuottamisen kokemus vahvistuu

1. Koen kuuluvani porukkaan.
2. Tunnen olevani tarpeellinen osana yhteisöä.
3. Harrastukseni tarjoaa minulle mahdollisuuden vaikuttaa asioihin.
4. Koen omassa harrastuksessani olevani mukana rakentamassa parempaa yhteiskuntaa.
5. Koen olevani osa kulttuuriharrastukseni perinnettä ja mukana kehittämässä sitä eteenpäin.
6. Harrastuksellani voin ilahduttaa muita.
7. En voi vaikuttaa harrastusyhteisössäni.