

MITATTAVAT VAIKUTUKSET**INDIKAATTORIVÄITTÄMÄT****FYYSISET VAIKUTUKSET**

1. Keho aktivoituu kokonaisvaltaisesti.
2. Kehopositivisuus 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. Oma identiteetti kehittyi.

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. Voin hyödyntää tässä harrastuksessa oppimaani muussa elämässä.
5. Harrastukseeni liittyvä oppiminen tuntuu liian haastavalta.

SOSIAALISET VAIKUTUKSET

1. Vähentää yksinäisyyttä ja sosiaalista eristyisyyttä.
2. Tukee kykyä rakentaa positiivisia sosiaalisia suhteita.
3. Rohkaisee osallistumaan yhteisölliseen toimintaan ja vaikuttamaan siinä.
4. Lisää osallisuuden tunnetta.
5. Parantaa sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutustaitoja.

1. Olen saanut uusia kavereita harrastuksen myötä.
2. Harrastusryhmään oli helppo päästä mukaan.
3. Harrastus on lisännyt kykyäni toimia monenlaisten ihmisten kanssa.
4. Minua arvostetaan harrastusryhmässäni.
5. Harrastuksessani olen oppinut toimimaan ryhmässä.
6. Koen kiusaamista tai syrjintää 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 rakentavani parempaa yhteiskuntaa harrastuksessani.
5. Koen olevani osa kulttuuriharrastukseni perinnettä ja mukana viemässä sitä eteenpäin.
6. Harrastuksellani voin ilahduttaa muita.
7. Koen, että kykyäni toimia yhteisöni hyväksi on kasvanut harrastukseni myötä.
8. En voi vaikuttaa harrastusyhteisössäni.