



ELÄMÄN TEATTERIA JA SPORTTIA –TERVE TYÖKYKYINEN NUORI

Mikkelin Teatteri, ESLi, Kunnossa Kaiken Ikää ohjelma



ELÄMÄN TEATTERIA JA SPORTTIA

❖ Yhdistetään teatteri ja sportti kohteena ESEDUn
henkilöstö ja opiskelijat

ELÄMÄN TEATTERIA JA SPORTTIA

- ❖ jokainen meistä on näyttelemisen luonnonlahjakkuus
- ❖ jokainen meistä näyttelee elämäksi kutsuttua draamaa, näytelmää, jossa jokaisella on pääosa ja sivuosia
- ❖ tämä teatteri pyörii ikuisesti
- ❖ juuri kun kaikki on hyvin ja mukavasti – tapahtuu jotain, joka vie kaiken mennessään
- ❖ tai asiat ratkeavat ja voit huokaista helpotuksesta

ELÄMÄN TEATTERIA JA SPORTTIA

- ❖ *Mens sana in corpore – ”terve sielu terveessä ruumiissa”*
- ❖ Jokainen tarvitsee liikuntaa. Ja jokaisella on mahdollisuus löytää oma juttunsa, oma lajinsa. Miksi ? Jokainen voi kokea sankaruutta. Mikä fiilis, kun tunnet onnistumisen riemua lihasten ja luuston vahvistuessa. Samalla tulee ehkäistyksi monia sairauksia ja sportti on myös tehokas lääke useiden sairauksien hoitoon.



ELÄMÄN TEATTERIA JA SPORTTIA

- ❖ Syksyllä käynnistyy Elämän teatteria ja sporttia hanke
- ❖ Mukana ovat Mikkelin Teatteri, Kunnossa Kaiken Ikää ohjelma ja ESLi tukijoukkoineen (mm. MaHL)
- ❖ Likes tutkii vaikutukset

ELÄMÄN TEATTERIA JA SPORTTIA

- ❖ Miten:
- ❖ Luodaan malli, jossa eri lähestymistapoja tarjoamalla monipuolistetaan persoonallisuuden kehitystä, itseilmaisua ja kykyä toimia erilaisten ryhmien jäsenenä.
- ❖ Teatterileikit rikkovat kouluarjen vakiintuneita rakenteita ja asettavat ryhmien hierarkiat uuteen järjestykseen eri tilanteissa
- ❖ Vahvistetaan nuoren itsetuntoa. Nuori voi sanoa: ”Minä uskallan” tai ”Minä en uskalla”
- ❖ Luodaan liikuntamyönteinen toimintaympäristö. Tavoitteena lisätä opiskelijoiden iloa, hyvinvointia, liikunnan määrää ja terveempiä elintapoja