

Arbetsblad Att göra det som är viktigt: FRITID

Instruktioner: Identifiera ett övergripande mål inom **livsområdet fritid** och skriv ned vilket livsvärde det övergripande målet representerar, samt hur du vill göra för att bete dig i enlighet med ditt livsvärde.

Först följer några exempel:

ÖVERGRIPANDE MÅL <u>Vad</u> vill jag göra?	LIVSVÄRDE <u>Varför</u> vill jag göra det?	MÅLBETEENDE <u>Hur</u> kan jag göra?
<i>Ex 1. Åka mer skridskor.</i>	<i>För att göra aktiviteter som är avkopplande.</i>	<i>Åka skridskor 1 timme på helgen.</i>
<i>Ex 2. Måla mer.</i>	<i>Tycker om kreativitet och avkoppling.</i>	<i>Måla 30 minuter varje torsdag.</i>