

Arbetsblad Att göra det som är viktigt: HÄLSA

Instruktioner: Identifiera ett övergripande mål inom **livsområdet hälsa** 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. Äta regelbundet.</i>	<i>Ta hand om mig själv.</i>	<i>Bestämna fasta tider som jag äter på.</i>
<i>Ex 2. Bli mer vältränad.</i>	<i>Vårda min kropp.</i>	<i>Promenera 30 min varje dag.</i>