

Målskema

Nedskriv for hvert målområde (dvs. Fysiske mål, Sociale mål, Arbejdsmaal, Andre maal) mindst ét maal, som du gerne vil opnaa.

For at du kan opnaa maalene skal de vaere realistiske og konkrete. For eksempel kunne et maal under Motionering vaere:

1. 'At gaaa en tur pa 15 minutter hver formiddag fra kl. 10.00 til 10.15'
2. 'At lave afslapningsoevvelser i 10 minutter hver morgen fra kl. 9.00 til 9.10'

A. Fysiske maal

1. Motion _____

2. Styrke musklerne _____

3. Afslapningsoevvelser _____

B. Socialemaal / fritidsmaal

1. Socialt _____

2. Familie _____

3. Fritid _____

C. Arbejds- / beskaeftigelsesmaal

1. _____

2. _____

3. _____

D. Andre maal

1. _____

2. _____

3. _____
