

MARKMIÐ

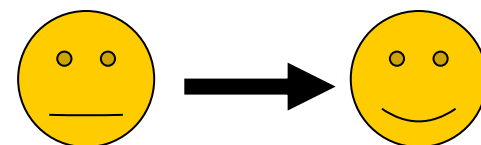


SMART

03.10.2012

Hvað þýðir að setja sér markmið?

- Við setjum okkur markmið þegar við viljum bæta eða breyta einhverju í okkar lífi.



- Mikilvægt er að setja sér fá og skýr markmið.



- Gott er að setja markmiðin niðrá blað til að minna okkur á hvert við stefnum.



S.M.A.R.T



S = Skýr



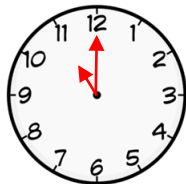
M = Mælanleg



A = Alvöru



R = Raunhæf



T = Tímasett

Markmiðsblað



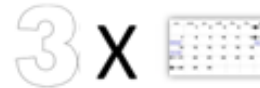
Dæmi um rétta markmiðs-setningu



Nafn: Guðrún Erla

Markmið fyrir hreyfingu:

- Þann 15. desember ætla ég að vera byrjuð að æfa þrisvar í viku.
- Þann 15. desember ætla ég að geta talið uppá 30. sekúndur í planka.



Markmið fyrir matreiðslu:

- Í lok annar ætla ég að vera fær um að útbúa hollt salat án aðstoðar.
- Í lok annar ætla ég að geta útbúið mér hádelgisverð.
- Í lok annar ætla ég að vera byrjuð á því að borða holla millibita.



Markmið fyrir fræðslu:

- Í lok annar vil ég kunna að finna púls.
- Í lok annar þá ætla ég að kunna fæðuhringinn.



Markmiðsblað



Dæmi um ranga markmiðs-setningu



Nafn: Þorvaldur Heiðar

Markmið fyrir hreyfingu:

- Þann 15. desember ætla ég að léttast um 10 kíló
- Þann 15. desember ætla ég að geta haldið planka uppá 5. mínútur.



Markmið fyrir matreiðslu:

- Mig langar að fara út að borða.
- Mig langar að búa til majones-salat.



Markmið fyrir fræðslu:

- Mig langar að þekkja alla vöðva líkamans.
- Ég vil kunna allt um hjartað.

