



# Markmiðsblað

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.

Mikilvægt er að setja markmiðin niður á blað til að minna okkur á hvert við stefnum.

Til að hjálpa við að setja markmið, er gott að nota orðið **SMART**.

**S** = Skýrt: Hvað viltu gera? Það verður að vera nákvæmt.



**M** = Mælanlegt: Hvernig veistu að þú hafir náð markmiðinu?



**A** = Alvöru: Markmiðið þarf að skipta þig máli og hafa áhrif á líf þitt.



**R** = Raunhæft: Markmiðið á að vera erfitt, en samt áttu að geta náð því.



**T** = Tímasett: Hvenær ætlar þú að vera búinn að ná markmiðinu?





## Dæmi um rétta markmiðs-setningu



Nafn: Guðrún Erla

### Markmið fyrir hreyfingu:

- Þann 1.maí ætla ég að vera byrjuð að æfa þrisvar í viku.
- Þann 1.maí ætla ég að geta talið uppá 30. sekúndur í planka.

3

X



### 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.



## 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.



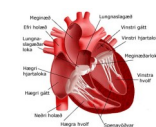
### Markmið fyrir matreiðslu:

- 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.



# Markmiðsblað



Heilsbraut 2

Nafn: \_\_\_\_\_

Markmið fyrir hreyfingu:



---

---

---

Markmið fyrir matreiðslu:



---

---

---

Markmið fyrir heilsufræði:



---

---

---



Afhverju er markmiðið mikilvægt fyrir mig?



_____	_____
_____	_____
_____	_____

Hverjar eru helstu hindranir sem geta orðið á leiðinni að markmiðinu mínu? Hvernig get ég leyst hindranir?

HINDRANIR



LAUSNIR



_____	_____
_____	_____
_____	_____

Hverjir geta aðstoðað þig við að ná markmiðum þínum?



_____	_____
_____	_____
_____	_____