

PEER: OBIETTIVO DI SALUTE

Dove ti collochi rispetto ai seguenti stili di vita?

1. Fumo
2. Alcol
3. Alimentazione
4. Attività Fisica

Obiettivi	disponibilità
1	semaforo
2	
3	



BILANCIA MOTIVAZIONALE

Aspetti POSITIVI del comportamento attuale	Punteggio 1-3	Aspetti NEGATIVI del comportamento attuale	Punteggio 1-3
<ul style="list-style-type: none"> • 		<ul style="list-style-type: none"> • 	
TOTALE		TOTALE	
Aspetti NEGATIVI del cambiamento	Punteggio 1-3	Aspetti POSITIVI del cambiamento	Punteggio 1-3
<ul style="list-style-type: none"> • 		<ul style="list-style-type: none"> • 	
TOTALE		TOTALE	



Prova a definire un obiettivo di cambiamento, fattibile, concreto e verificabile:

.....

Scomposizione del tuo obiettivo in sotto-obiettivi (i sotto-obiettivi sono i passi che facilitano il conseguimento dell'obiettivo generale). Individua le azioni facilitanti il raggiungimento del tuo obiettivo:

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

GRUPPO DEI PEER

OBIETTIVO DI SALUTE DI

IO, A SCUOLA, MI IMPEGNO A:

DAL _____

DATA DI OGGI: _____

FIRMA
