



# PRACOVNÍ LIST - Prevence obezity

## MOTIVACE

Co bych chtěl/a změnit?

Co dělám teď:

Proč to dělám:

MOJE RODINA  
PŘÁTELÉ

MOJE PROSTŘEDÍ

JÁ



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

Projekt **Efektivní podpora zdraví**, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439,  
je podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.



## KROKOMĚŘ

Jak se mohu přiblížit k tomu, co chci?

*Nejste si jistí? Diskutujte se svými kolegy. Zkuste nalézt nápady na to, jaké aktivity Vám pomohou, kam aktivity zařadit do vašeho dne, co zkusit nebo upravit.*

Co jsem se po diskuzi rozhodl/a udělat:

Kontrola: Je můj plán v souladu s KROKOMĚŘem?

*Odpověď na všechny otázky by měla být ANO.*

	ANO/NE
Vím přesně, co mám dělat?	<input type="checkbox"/>
Mohu to udělat?	<input type="checkbox"/>
Je to to, co chci?	<input type="checkbox"/>
Mohu nějak měřit, zda vše dělám správně?	<input type="checkbox"/>
Mám jasný plán na následující měsíc?	<input type="checkbox"/>
Vím, kdy přesně budu aktivitu dělat?	<input type="checkbox"/>

**K**onkrétní

**RO**zumný

**K**líčový

**O**

**MĚ**řitelný

**R**ozvržený

## HODNOCENÍ PO 4 TÝDNECH

Jaký byl můj plán?

Jak jsem se zvládl/a plánu držet?

Jaký mám z toho pocit?

Chci něco změnit nebo chci pokračovat dále ve stejném tempu?