PEER: OBIETTIVO DI SALUTE

In quale fetta della torta collochi i seguenti stili di vita?

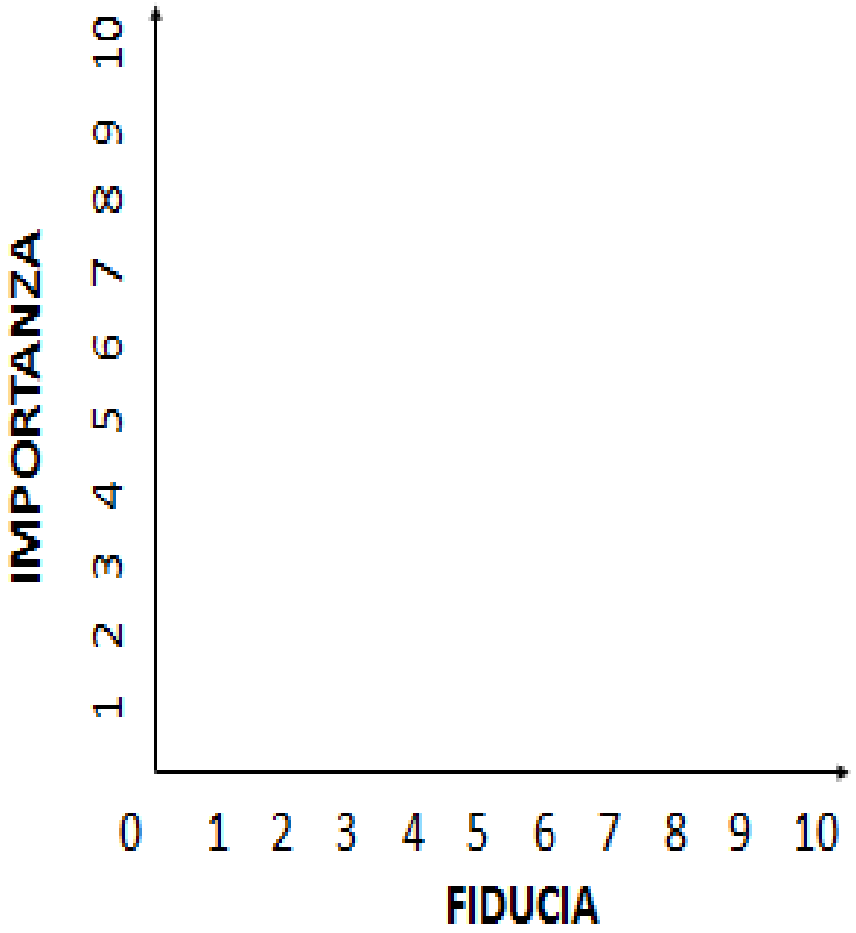
1.Fumo
2.Alcol
3.Alimentazione
4.Attività Fisica
5.Gioco d'azzardo
6.Impegno a Scuola (classe,Peer,….)
7. ……

NB. Tutte le affermazioni possono essere intese sia per iniziare, per smettere o per cambiare il proprio atteggiamento o comportamento.

BILANCIA MOTIVAZIONALE

Aspetti POSITIVI del comportamento attuale	Punteggio 1-3	Aspetti NEGATIVI del comportamento attuale	Punteggio 1-3
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
TOTALE		TOTALE	
Aspetti NEGATIVI del cambiamento	**Punteggio 1-3**	**Aspetti POSITIVI del cambiamento**	**Punteggio 1-3**
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
TOTALE		TOTALE	

GRAFICO DELLA DISPONIBILITÀ AL CAMBIAMENTO



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

_____