VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede, modul 7 av 10

Logg og dagbok for ettertanke

Et kort notat hver dag om hva du gjorde og hvordan du hadde det, og et tilbakeblikk hver uke for å planlegge neste lille steg.



Prosjektnummer	101239131
Program	Erasmus+ idrett, småskalapartnerskap
Arbeidspakke	WP2, ledet av MOBAD (Mobile Adventure), Polen
Utgave	1.0, 30. september 2026
Tilgang	Offentlig

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



7

Modul 7 av 10

Logg og dagbok for ettertanke

Et kort notat hver dag om hva du gjorde og hvordan du hadde det, og et tilbakeblikk hver uke for å planlegge neste lille steg.

I denne modulen

1 Aktivitetsdagbok 3

2 Spørsmål til ettertanke 3

Les eller lytt på mobilen

Denne modulen hjelper deg å fortsette å være aktiv. Et kort notat hver dag viser deg hva du har gjort. Noen få spørsmål én gang i uken hjelper deg å planlegge neste steg.

Du kan fylle ut skjemaene på mobilen eller på papir.

Svarene dine lagres bare på denne mobilen eller datamaskinen. De blir ikke sendt til noen. Hvis andre også bruker mobilen eller datamaskinen, slett svarene dine når du er ferdig.

1 Aktivitetsdagbok

Når du skriver ned hva du gjør, blir det lettere å se fremgangen din. Mange gjør mer enn de tror.

Skriv noen ord hver dag om hva du gjorde, og hvor lenge. Noter hvordan du hadde det, hvor mye energi du hadde, og hva som kom i veien. Det tar omtrent ett minutt.

Min uke
Et kort notat hver dag: hva du gjorde, hvordan du hadde det, hvor mye energi du hadde og hva som kom i veien.
Omtrent 1 minutt om dagen **Skjema på side 4**

Det er greit med en dag uten aktivitet. Alle har slike dager. Begynn igjen dagen etter.

2 Spørsmål til ettertanke

Ta deg noen minutter én gang i uken til å se tilbake.

Hva gikk bra? Hva kom i veien? Hva hjalp deg?

Feir de små seirene dine. Én gåtur er en seier.

Velg så steget ditt for neste uke. Hvis det var vanskelig, gjør det mindre. Hvis det var lett, legg til litt.

Se tilbake
Noen spørsmål for å se tilbake på uken, legge merke til de små seirene og velge steget for neste uke.
Omtrent 5 minutter, én gang i uken **Skjema på side 7**

Sjekk fremgangen din (vitality.sports4.eu/no/toolkit/follow-up/#re-assessment) etter 3, 6 og 12 måneder, og se hva som har endret seg.

Skjema

Min uke

Et kort notat hver dag: hva du gjorde, hvordan du hadde det, hvor mye energi du hadde og hva som kom i veien.

Omtrent 1 minutt om dagen

Fyll det ut på mobilen

Fyll ut skjemaet hver dag. Når du skriver det ned, ser du lettere hva du har gjort. Mange gjør mer enn de tror.

Hva gjorde jeg? For eksempel: en gåtur på 10 minutter, eller jeg danset mens jeg lagde mat.
Kom noe i veien? Du kan la dette stå tomt.

Mandag

Dagens dato

Hva gjorde jeg?

Hvor mange minutter? minutter

Gjorde jeg det lille steget mitt?

☐ Ja ☐ Delvis ☐ Ikke i dag

Hvordan hadde jeg det?

☐ Bra ☐ Greit ☐ Ikke bra

Hvor mye energi hadde jeg?

☐ Mye ☐ Middels ☐ Lite

Kom noe i veien?

Tirsdag

Dagens dato

Hva gjorde jeg?

Hvor mange minutter? minutter

Gjorde jeg det lille steget mitt?

☐ Ja ☐ Delvis ☐ Ikke i dag

Hvordan hadde jeg det?

☐ Bra ☐ Greit ☐ Ikke bra

Hvor mye energi hadde jeg?

☐ Mye ☐ Middels ☐ Lite

Kom noe i veien?

Onsdag

Dagens dato

Hva gjorde jeg?

Hvor mange minutter? minutter

Gjorde jeg det lille steget mitt?

☐ Ja ☐ Delvis ☐ Ikke i dag

Hvordan hadde jeg det?

☐ Bra ☐ Greit ☐ Ikke bra

Hvor mye energi hadde jeg?

☐ Mye ☐ Middels ☐ Lite

Kom noe i veien?

Torsdag

Dagens dato

Hva gjorde jeg?

Hvor mange minutter? minutter

Gjorde jeg det lille steget mitt?

☐ Ja ☐ Delvis ☐ Ikke i dag

Hvordan hadde jeg det?

☐ Bra ☐ Greit ☐ Ikke bra

Hvor mye energi hadde jeg?

☐ Mye ☐ Middels ☐ Lite

Kom noe i veien?

Fredag

Dagens dato

Hva gjorde jeg?

Hvor mange minutter? minutter

Gjorde jeg det lille steget mitt?

☐ Ja ☐ Delvis ☐ Ikke i dag

Hvordan hadde jeg det?

☐ Bra ☐ Greit ☐ Ikke bra

Hvor mye energi hadde jeg?

☐ Mye ☐ Middels ☐ Lite

Kom noe i veien?

Lørdag

Dagens dato

Hva gjorde jeg?

Hvor mange minutter? minutter

Gjorde jeg det lille steget mitt?

☐ Ja ☐ Delvis ☐ Ikke i dag

Hvordan hadde jeg det?

☐ Bra ☐ Greit ☐ Ikke bra

Hvor mye energi hadde jeg?

☐ Mye ☐ Middels ☐ Lite

Kom noe i veien?

Søndag Dagens dato

Hva gjorde jeg?

Hvor mange minutter? minutter

Gjorde jeg det lille steget mitt?

☐ Ja ☐ Delvis ☐ Ikke i dag

Hvordan hadde jeg det?

☐ Bra ☐ Greit ☐ Ikke bra

Hvor mye energi hadde jeg?

☐ Mye ☐ Middels ☐ Lite

Kom noe i veien?

Det er greit med en dag uten aktivitet. Alle har slike dager. Begynn igjen i morgen.

Fyll ut skjemaet Se tilbake (side 7) på slutten av uken.

Skjema

Se tilbake

Noen spørsmål for å se tilbake på uken, legge merke til de små seirene og velge steget for neste uke.

Omtrent 5 minutter, én gang i uken

Fyll det ut på mobilen

Se på uken din. Det finnes ingen riktige eller gale svar.

Denne uken

Hva gikk bra denne uken?

En liten seier jeg er stolt av

Hva kom i veien?

Hva hjalp meg?

Neste uke

Hva skal jeg gjøre med det lille steget mitt?

- [ ] Beholde det som det er
- [ ] Gjøre det mindre
- [ ] Gjøre det litt større
- [ ] Prøve noe nytt

Mitt lille steg for neste uke

Vær god mot deg selv

Noe snilt jeg kan si til meg selv

Hvis du vil gjøre en større endring, fyll ut skjemaet Mine mål (vitality.sports4.eu/no/toolkit/forms/goal-setting) på nytt.

Sjekk fremgangen din (vitality.sports4.eu/no/toolkit/follow-up/#re-assessment) etter 3, 6 og 12 måneder.

VITALITY

Co-funded by the European Union

Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede

Slik kan kvinner bevege seg mer på enkle måter, hjemme og sammen med andre

Åpne verktøykassen på mobilen

vitality.sports4.eu/no/toolkit

Gratis å bruke, dele og tilpasse under lisensen Creative Commons Navngivelse-DelPåSammeVilkår 4.0 Internasjonal (CC BY-SA 4.0), unntatt EU-emblemet, logoene til partnerne og materiale som er merket som laget av andre.

Leveranse	D2.1 Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede
Prosjekt	VITALITY: Strengthening Disadvantaged Women's Health and Resilience via Culturally Adapted Physical Activity Toolkit
Prosjektnummer	101239131
Utgave	1.0, 30. september 2026
Nettsted	vitality.sports4.eu/no

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.