

Vuorokausiympyrä

Mitä päiväni sisältää?



Merkitse vuorokausiympyrään:

- Uni, ruokailut, liikkuminen
- Opiskelu, työharjoittelu, työ
- Harrastukset, ruutuaika
- Kaverit, perhe
- Pakolliset hoidettavat asiat

Havainnot vuorokausiympyrästä:

Hyvinvointiani lisää..

Jaksamistani häiritsee..

Minulle tärkeitä asioita ovat..

Olen tyytyväinen arkeeni asteikolla 1-10, miksi?

