

MASENNUKSEN OMAHOITO

Toimintapäiväkirja

Havainnoi, miten päiväsi kuluvat ja millainen mieliala toimintoihin liittyy. Arvioi mielialaa asteikolla 0-10.

KLO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							