

MASENNUKSEN OMAHOITO

Toimintapäiväkirja (esimerkki)

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

KLO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
6-7	Nukkumista						
7-8	Heräsin, 6						
8-9	Koulussa, 3						
9-10	Riitaa kaverin kanssa, 2						
10-11	Maantiedon tunti, tylsää, 4						
11-12	Lounas kaverin kanssa, 7						
12-13	Liikuntatunti, 9						
13-14	Liikuntatunti, 9						
14-15	Kahvilla kaverin kanssa, 8						
15-16	Nukuin päiväunet, 6						
16-17	Yritin heräillä päiväunilta, 5						
17-18	Kotona, tein läksyjä, 4						
18-19	Söin kotona, 7						
19-20	Pelasin koneella, 8						
20-21	Pelasin koneella, 8						
21-22	Nukkumaan, 7						
22-23							
23-24							