MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla mielenterveyteesi?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

Millaisia tunteita olet tuntenut tänään?

Vietätkö aikaa somen lisäksi muiden kanssa myös kasvotusten?

Kenelle voisit kertoa kuulumisiasi?

RAVINTO JA RUOKAILU

Mitä söit päivän aikana?

Muistitko syödä säännöllisesti

Millaiset asiat tekevät ruokailusta mukavaa?

LIIKKUMINEN JA KEHON KUUNTELU

Miten liikuit päivän aikana?

Millaisesta liikkumisesta tulee hyvä olo?

Millaisia palautumisen keinoja käytät?

UNI JA LEPO

Nukuitko hyvin ja herätkö pirteänä?

Mihin aikaan menit nukkumaan?

Vaikuttaako some tai pelaaminen yöuniisi?

VAPAA-AIKA JA LUOVUUS

Miten rentouduit tänään?

Minkä tekeminen on hauskaa ja saa sinut unohtamaan ajan?

Mikä toi iloa somessa, peleissä tai muualla?

Syön

Jutteleen

Liikun

Rentoudun

Nukun

ARJEN RYTMI

Opiskelu
Työ
Kotityöt
Läksyt
Oma aika ja harrastukset

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT:

Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?

mieli

mieli.fi