ESIMERKKI PÄIVÄKIRJASTA

**SUNNUNTAI 1.9.2012**

Fyysinen terveys

**Ravinto:** Söin aamupalan ja päivällisen. Lisäksi söin karkkia. Söin liian vähän, koska päivässäni oli vain kaksi ateriaa. Jos en olisi syönyt karkkia, niin olisin varmastikin ollut nälkäisempi ja mieleni olisi tehnyt syödä myös enemmän kunnon ruokaa…

**Liikunta:** En harrastanut kuntoliikuntaa, mutta kävin ulkoiluttamassa koiran. Siitä tuli hyötyliikuntaa 30 minuuttia. Huomasin, että hyötyliikuntakin piristi mieltä, mutta olisin varmaan jaksanut käydä lenkilläkin, jos vain olisin viitsinyt…

**Alkoholi ja tupakka:** En tupakoi enkä juo, joten en mainitse tätä kohtaa enää muina päivinä…

Psyykkinen terveys

**Mieli:** Olin aamulla tosi väsynyt kun heräsin ja tuntui, että olin heti huonommalla tuulellakin. Kun sitten pääsin lopulta kouluun ja näin kavereita, niin mielikin piristyi…

**Stressi:** Tänään on koe matematiikan tunnilla, jota olen stressannut, koska tehtävät ovat olleet tosi vaikeita tunnilla…

Sosiaalinen terveys

**Sosiaalinen hyvinvointi:** Aamulla riitelin äitini kanssa, kun olin niin väsynyt herätessäni ja hän kyseli vain olenko varmasti hoitanut kaikki koulutyöni, mikä ärsytti. Koulussa kuitenkin sosiaaliset tilanteet olivat mieluisia, kun sain vaihtaa kuulumisia kavereiden kanssa…

**Ihmissuhteet:** Hoidin ihmissuhteitani keittämällä aamulla kahvit koko perheelle ja ostin myös parhaalle ystävälleni syntymäpäivälahjan…

**MAANANTAI 2.9.2012**

Fyysinen terveys

**Ravinto: ….**