**ELÄMÄNTAPAPÄIVÄKIRJA**

Kirjoita kurssin aikana elämäntapapäiväkirjaan asioita liittyen fyysisen, psyykkisen ja sosiaaliseen hyvinvointiisi seuraavien ohjeiden mukaisesti. Kirjoita päiväkirjaa **vähintään 3 päivän ajalta.**

FYYSINEN TERVEYS:

* + **Ravinto.** Mitä aterioita päivääsi kuului (aamiainen, lounas, ..)? Söitkö terveellisesti vai epäterveellisesti esim. roskaruokaa? Söitkö riittävästi, monipuolisesti, liian vähän, liikaa?
  + **Liikunta.** Oliko päivässäsi mukana liikuntaa? Kuntoliikuntaa, hyötyliikuntaa? Mikä sai sinut lähtemään liikkeelle? Tai mikä esti sen, että et liikkunut?
  + **Uni ja lepo.** Nukuitko riittävästi? Saitko levättyä ja palauduttua päivän aherruksista? Mitkä asiat vaikuttivat unesi laatuun?
  + **Alkoholi ja tupakka.** Oliko päivässäsi mukana hyvinvointia heikentäviä päihteitä? Miten nämä vaikuttivat hyvinvointiisi?

PSYYKKINEN TERVEYS:

* + **Mieli.** Olitko hyvällä vai huonolla tuulella? Vaihteliko mielialasi laidasta toiseen? Mitkä tekijät vaikuttivat mielesi hyvinvointiin?
  + **Stressi.** Oliko päiväsi stressaava? Mitkä tekijät vaikuttivat stressin tasoon? Miten pyrit helpottamaan stressiä?
  + **Oma jaksaminen.** Millainen oli päivän jaksamisesi? Nousitko hyvillä mielin aamulla uuteen päivään? Vai tuntuiko päivästä suoriutuminen raskaalta tehtävältä?

SOSIAALINEN TERVEYS:

* + **Sosiaalinen hyvinvointi.** Olivatko päivän sosiaaliset tilanteet sinulle mieluisia? Miten itse vaikutit sosiaalisten tilanteiden onnistumiseen / epäonnistumiseen?
  + **Ihmissuhteet.** Hoiditko jotenkin ihmissuhteitasi? Sanoitko muille hyviä asioita vai oliko läheistesi kanssa riitaa? Mitkä tekijät vaikuttivat näihin?
  + **Sosiaalinen paine.** Teitkö joitain asioita vain siksi, että halusit miellyttää muita tai välttää vaikeita tilanteita? Mitä olisit halunnut tehdä toisin, jos olisit ollut yksin?

Päiväkirjan päätteeksi arvioi hyvinvointiasi kokonaisuutena. Miten mielestäsi pidit huolta hyvinvoinnistasi? Ilmenikö päiväkirjasta yllättäviä asioita, joita et muuten olisi tullut ajatelleeksi? Mitä asioita haluaisit muuttaa, jotta voisit paremmin? Mitkä asiat ovat hyvinvointisi kannalta erityisen hyvin?