

9) MIELENTERVEYDEN KÄSI – KYSELYLOMAKE

POHDI kuluneen viikon ajalta seuraavia asioita. MERKITSE rasti ruutuun, jos olet samaa mieltä.

RAVINTO JA RUOKAILU

- ☐ Olen syönyt aamupalat.
- ☐ Olen syönyt kaksi lämmintä ateriaa päivässä.
- ☐ Olen syönyt salaattia, hedelmiä ja kasviksia.
- ☐ Olen syönyt terveelliset välipalat.
- ☐ Olen syönyt rauhassa enkä ole kiirehtinyt ruokailussa.
- ☐ Olen ruokaillut toisten seurassa kotona.

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- ☐ Olen viettänyt aikaa perheeni kanssa.
- ☐ Olen jaksanut kuunnella ystäviäni.
- ☐ Olen uskaltanut kertoa mielipiteeni ja ajatukseni muille.
- ☐ Olen kertonut omista tunteistani.
- ☐ Olen viettänyt aikaa kavereiden kanssa.
- ☐ Minulla on ollut kavereita välitunneilla.
- ☐ Minua ei ole kiusattu.
- ☐ En ole kiusannut ketään.
- ☐ Minua on kuunneltu.
- ☐ Olen osannut selvittää asiat kavereiden kanssa keskustelemalla.
- ☐ Olen nauranut.

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN

- ☐ Olen leikkinyt ja liikkunut ulkona.
- ☐ Olen liikkunut perheeni tai kavereideni kanssa.
- ☐ Olen löytänyt itselleni mielekkään tavan liikkua.
- ☐ Olen saanut hyvää mieltä liikunnasta.
- ☐ Olen liikkunut päivittäin.

UNI JA LEPO

- ☐ Olen mennyt ajoissa nukkumaan.
- ☐ Olen nukkunut sikeästi.
- ☐ Olen herännyt yleensä pirteänä.
- ☐ Olen jaksanut keskittyä koulussa.
- ☐ Olen osannut rauhoittua ja hiljentyä päivän aikana.
- ☐ Olen ehtinyt myös rentoutua ja levätä.

Päivän rytmi

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- ☐ Olen löytänyt itselleni mielekkään harrastuksen tai tavan viettää vapaa-aikaa.
- ☐ Olen saanut toteuttaa itseäni ja tehdä jotain uuvaa.
- ☐ Olen nauttinut musiikista, kirjoista, kuvista tai luonnosta.
- ☐ Olen viettänyt vapaa-aikaa muuallakin kuin näytön äärellä.

