 

HAFTALIK KONDİSYON GÜNLÜĞÜM

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pazartesi** | **Salı** | **Çarşamba** | **Perşembe** | **Cuma** | **Cumartesi** | **Pazar** |
| Uyku |  |  |  |  |  |  |  |
| Beslenme |  |  |  |  |  |  |  |
| Kişisel bakım |  |  |  |  |  |  |  |
| Fiziksel sağlık |  |  |  |  |  |  |  |
| Ruhsal sağlık |  |  |  |  |  |  |  |
| Spor |  |  |  |  |  |  |  |
| Ders |  |  |  |  |  |  |  |
| Aile ilişkileri |  |  |  |  |  |  |  |
| Sosyal çevre |  |  |  |  |  |  |  |
| Hobi |  |  |  |  |  |  |  |
| Kişisel/ Meslekigelişim |  |  |  |  |  |  |  |

***Form nasıl doldurulur?***

* Her satırın başında yazan durum her gün ayrı ayrı değerlendirilerek 1 ile 10

arasında puanlanır (Örnek: Uyku düzeniniz varsa, günde ortalama 7-9 saat uyuyorsanız uykunuza 10 puan verebilirsiniz).

* Herkesin 10 puan vereceği durumların farklı olduğunu, bireysel farklılıkların bu form için de geçerli olduğunu unutmayın...

\* Bu form, Trakya Kalkınma Ajansı tarafından yürütülen, 2019 Yılı Teknik Destek Programı kapsamında desteklenmeye hak kazanan "Travmaya Duyarlı Okullarda Kalıcı Öğrenme Sürecinde Okul Psikolojik Danışmanlarının Rolü" projesi kapsamında verilen eğitimin materyalinden yararlanılarak hazırlanmıştır.