

Päivä nu- mero	Viikon- päivä	Päivä- määrä	Heräsin kello	Söin tai join ekan kerran kello	Lähdin kouluun kello	Koulu alkoi kello	Koulu loppui kello	Tulin koulusta kello	Osallistuin ohjattuun liikuntaan kello	Laji, jonka harjoituksiin osallistuin	En pitänyt mittaria kello	En pitänyt mittaria koska...	Söin tai join vikan kerran kello	Menin nukku- maan kello	Huomioita Jos tähän ei mahdu, voit jatkaa seuraavalle sivulle!
Esim	PE	27.2.23	7.15	7.30	8.00	8.30	13.30	14.15	15.00	Koulun liikkakerho	—	—	20.00	21.00	
Esim	LA	28.2.23	8.00	8.45	—	—	—	—	10–11	Jalkapallo- harjoitukset	11.30–12.30	Kävin suihkussa	21.00	21.15	Unohdin laittaa mittarit takaisin suihkun jälkeen
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8													Vastaa lopuksi kysymykseen 2 seuraavalla sivulla →		

Aloita
tästä

2. Vastaa vielä seuraaviin väittämiin siitä ajasta, jolloin pidit mittareita. Ympyröi sopiva vaihtoehto asteikolla 1-10 (1= en lainkaan, 10= erittäin paljon).

A. Olen tutkimusjakson aikana kokenut kuuluvani joukkoon: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Olen tutkimusjakson aikana tuntenut oloni vireäksi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

C. Olen tutkimusjakson aikana kokenut oloni tyytyväiseksi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10