|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tavo vardas\* ............................................  Tavo amžius ............................................  \*Jeigu forma, kurią pildo tėvai: *“Jūsų vaiko vardas”, “Jūsų vaiko amžius”* | Data:  Savaitės diena: | Data:  Savaitės diena: | Data:  Savaitės diena: | Data:  Savaitės diena: | Data:  Savaitės diena: | Data:  Savaitės diena: | Data:  Savaitės diena: |
| Kelintą valandą šiandien ryte Tu nubudai? Įrašyk laiką valandomis ir minutėmis (pvz. : 8 val.30min.). | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min |
| Kokia Tavo savijauta šiandien? Pažymėk balą nuo 1 (kuris reiškia - labai prasta) iki 5 (labai puiki). | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Kelintą valandą vakar vakare Tu nuėjai miegoti? Įrašyk laiką valandomis ir minutėmis (pvz. : 21val. 30min.). | ......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min |
| Kaip Tau vakar vakare sekėsi užmigti? Pažymėk balą nuo 1 iki 5, kur 1 reiškia, jog užmigti sekėsi labai sunkiai, o 5 – labai lengvai. | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Ką vakar vakare veikei prieš miegą? Įrašyk veiklą, pvz., žaidei kompiuteriu, naršei internete, skaitei knygą, klauseisi muzikos ir pan. |  |  |  |  |  |  |  |
| Kokia Tavo nuotaika buvo vakar vakare prieš miegą?  Pažymėk balą nuo 1 iki 5, kur 1 reiškia, kad labai prasta, o 5 – puiki nuotaika. | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Kokia Tavo nuotaika buvo šiandien? Pažymėk balą nuo 1 iki 5, kur 1 reiškia, kad labai prasta, o 5 – puiki nuotaika. | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Kaip apibūdintum savo energingumą šiandien? Pažymėk balą nuo 1 iki 5, kur 1 reiškia – labai prastas, o 5 – labai didelis energingumas. | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Kiek laiko šiandien žiūrėjai televizorių?  Įrašyk trukmę valandomis ir / arba minutėmis, pvz. 30 min; 1 val. 15 min; jeigu visai nežiūrėjai, rašyk 0 | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min |
| Kiek laiko šiandien naudojaisi internetu (buvai prisijungęs)?  Įrašyk trukmę valandomis ir / arba minutėmis, pvz. 30 min; 1 val. 15 min; jeigu visai nežiūrėjai, rašyk 0 | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min |
| Jeigu naudojaisi internetu, tai ką veikei internete? Įrašyk veiklą, pvz., žaidei, ieškojai informacijos, susirašinėjai, žiūrėjai vaizdelius, klauseisi muzikos ir pan. |  |  |  |  |  |  |  |
| Tavo vardas\* ............................................  Tavo amžius ............................................  \*Jeigu forma, kurią pildo tėvai: *“Jūsų vaiko vardas”, “Jūsų vaiko amžius”* | Data:  Savaitės diena: | Data:  Savaitės diena: | Data:  Savaitės diena: | Data:  Savaitės diena: | Data:  Savaitės diena: | Data:  Savaitės diena: | Data:  Savaitės diena: |
| Kiek laiko šiandien sportavai, užsiėmei fiziniu aktyvumu? Įrašyk trukmę valandomis ir / arba minutėmis, pvz. 30 min; 1 val. 15 min; jeigu visai nežiūrėjai, rašyk 0 | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min |
| Kiek laiko šiandien buvai lauke, gryname ore? Įrašyk trukmę valandomis ir / arba minutėmis, pvz. 30 min; 1 val. 15 min; jeigu visai nežiūrėjai, rašyk 0 | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min | .......val.......min |
| Ar šiandien diena buvo įprasta Tau ir Tavo šeimai?   1. Taip 2. Ne | 1. Taip  2. Ne | 1. Taip  2. Ne | 1. Taip  2. Ne | 1. Taip  2. Ne | 1. Taip  2. Ne | 1. Taip  2. Ne | 1. Taip  2. Ne |
| Jeigu nebuvo įprasta, tai kuo kitokia?  (trumpai apibūdink, kas įvyko ar nutiko) |  |  |  |  |  |  |  |
| Kaip šiandien sutarei su savo tėvais? Pažymėk balą nuo 1 (kuris reiškia - labai prastai) iki 5 (labai puikiai). | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Kaip šiandien sutarei su savo bendraamžiais, klasiokais? Pažymėk balą nuo 1 (kuris reiškia - labai prastai) iki 5 (labai puikiai). | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Ką šiandien dar veikei? Įrašyk veiklą, pvz. skaitei knygą, susitikai su draugais, buvai pasivaikščioti, piešei ir pan. |  |  |  |  |  |  |  |
| Įrašyk vieną žodį ar nupiešk veidelį, kurie apibūdintų Tavo šiandieną. |  |  |  |  |  |  |  |