

Hyvinvointikysely: henkinen hyvinvointi

Teema vs. päivittäinen fiilis

- T1: Minulle jaa riittävästi aikaa harrastuksille työn tai koulun ohella
- T2: Pidan päivittäin yhteyttä minulle tärkeisiin ihmisiin
- T3: Naen lähes päivittäin ihmisiä kasvokkain
- T4: Saannollinen liikunta ja terveellinen ruoka ovat minulle tärkeitä
- T5: Nukun riittävästi oisin
- T6: Pidan itsestäni
- T7: Minulle tulee 10 000 askelta useammin kuin 5 päivänä viikossa
- T8: Tykkään omasta ulkonaostani
- T9: Rentoudun usein esim hyvän kirjan kasetoiden television elokuvien tai musiikin parissa
- T10: Käyn ulkona päivittäin
- T11: Arjessani on selkeä rytmi työn tai opiskelun ruokailun unen ja liikunnan suhteen
- T12: Minulla on riittävästi aikaa hemmotella itseä

- F1: Herasin aamulla virkeana
- F2: Liikuin eilen tavoitteiden mukaisesti
- F3: Ruoka tuo minulle mielihyvää
- F4: Soin tanaan kunnon aamupalan
- F5: Kävin eilen ulkoilemassa ja liikuin riittävästi
- F6: Menin eilen nukkumaan sopivaan aikaan
- F7: Sain eilen tarpeeksi fyysistä läheisyyttä
- F8: Olen mielestäni nähnyt ystäväni tai sukulaisia kuluneen kuukauden aikana kasvotusten tarpeeksi
- F9: Kaverini on soittanut minulle kuluneen viikon aikana
- F10: Soin eilen hyvää ruokaa
- F11: Tein eilen jotain mieluista
- F12: Olen ollut kavereihin yhteydessä tarpeeksi usein kuluneen viikon aikana