

## Kohustuslikud päevaülesanded

Märgi üles kõik olulised tegevused päeva jooksul (Vorm 1)

1. Kui palju oled ajaliselt viibinud värskes õhus (iga 30 min eest 10 punkt)
2. Märgi üles toidukorrad (hommikusöök, lõuna ja õhtusöök = 10 punkt iga toidukord + 5 lisapunkti oote eest)
3. Tunnusta ennast vähemalt ühe õnnestunud tegevuse eest (10 punkt)
4. Leia endale üks meeldiv tegevus päevas (10 punkti)

Vorm 1

Kohustuslikud ülesanded	1. päev	2. päev	3. päev	4. päev	5. päev	6. päev	7. päev
1. Viibimine värskes õhus							
2. Toitumine							
3. Enda tunnustamine							
4. Hobi või tegevus							
5. ...							
6. ...							

Siaa võid üles märkida, milliste hobidega oled alustanud: