





























Mein Stimmungstagebuch

Woche von bis

Bitte trage **jeden Tag** nach der Schule (am Wochenende und in den Ferien nach dem Mittagessen) ein:

1. wie du dich fühlst (fröhlich, normal, schlecht)
2. ob du Stress hattest (Streit, Klassenarbeit usw.)
3. wie stark dein Wunsch ist, am Computer zu spielen (sehr stark, mittel, gar nicht)
4. wie viele Stunden du heute gespielt hast.

	1 Wie fühlst du dich heute?	2 Hat dich etwas gestresst?	3 Wie stark ist dein Wunsch zu spielen	4 Wie lange hast du heute gespielt
Montag	<input type="checkbox"/> fröhlich  <input type="checkbox"/> normal  <input type="checkbox"/> schlecht 	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja 	<input type="checkbox"/> sehr stark <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> gar nicht	<div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <p style="text-align: center;">Stunden</p>
Dienstag	<input type="checkbox"/> fröhlich  <input type="checkbox"/> normal  <input type="checkbox"/> schlecht 	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja 	<input type="checkbox"/> sehr stark <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> gar nicht	<div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <p style="text-align: center;">Stunden</p>
Mittwoch	<input type="checkbox"/> fröhlich  <input type="checkbox"/> normal  <input type="checkbox"/> schlecht 	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja 	<input type="checkbox"/> sehr stark <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> gar nicht	<div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <p style="text-align: center;">Stunden</p>
Donnerstag	<input type="checkbox"/> fröhlich  <input type="checkbox"/> normal  <input type="checkbox"/> schlecht 	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja 	<input type="checkbox"/> sehr stark <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> gar nicht	<div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <p style="text-align: center;">Stunden</p>
Freitag	<input type="checkbox"/> fröhlich  <input type="checkbox"/> normal  <input type="checkbox"/> schlecht 	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja 	<input type="checkbox"/> sehr stark <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> gar nicht	<div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <p style="text-align: center;">Stunden</p>
Samstag	<input type="checkbox"/> fröhlich  <input type="checkbox"/> normal  <input type="checkbox"/> schlecht 	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja 	<input type="checkbox"/> sehr stark <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> gar nicht	<div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <p style="text-align: center;">Stunden</p>
Sonntag	<input type="checkbox"/> fröhlich  <input type="checkbox"/> normal  <input type="checkbox"/> schlecht 	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja 	<input type="checkbox"/> sehr stark <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> gar nicht	<div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <p style="text-align: center;">Stunden</p>