TEKO
tervekoululainen.fi

HYVINVOINTIPÄIVÄKIRJA

UNI		
Nukkumaan klo:	Herätys klo:	Nukuin yhteensä tuntia minuuttia.

RUOKAILU	
Ateria ja kellonaika	Aterian sisältö

LIIKUNTA, ISTUMINEN JA RUUTUAIKA			
Kellonaika	Liikunta	Ruutuaika	Istuminen
Kesto yhteensä:			