

# Hyvinvoinnin itsearviointi

Arvioi itsesi hyvinvoinnin eri osa-alueilla värittämällä sopiva määrä palloja.  
Voit myös kommentoida jokaista osa-aluetta halutessasi.



## Kaverisuhteet

Erittäin huono Erittäin hyvä

---

## Syöminen

Erittäin huono Erittäin hyvä

---

## Liikunta

Erittäin huono Erittäin hyvä

---

## Harrastukset

Erittäin huono Erittäin hyvä

---

## Nukkuminen

Erittäin huono Erittäin hyvä

---

## Perhesuhteet

Erittäin huono Erittäin hyvä

---

## Rentoutuminen

Erittäin huono Erittäin hyvä