Wochen-Stresstest (von ..... bis .....)

Kreuze die zutreffenden Felder jeweils abends an. Jedes Kreuz zählt einen Punkt.

Hast du …	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe
1. schlecht oder wenig geschlafen?								
2. dich bereits auf dem Schulweg geärgert?								
3. dich in der Schule geärgert?								
4. unter Druck arbeiten müssen?								
5. unter Lärm gelitten?								
6. mehr als drei Gläser Cola getrunken?								
7. unter Zeitmangel Hausaufgaben gemacht?								
8. mehr als eine Stunde ferngesehen?								
9. dich wenig bewegt?								
10. viele Süßigkeiten gegessen?								
11. Ärger/Probleme mit deinen MitschülerInnen und FreundInnen?								
12. Ärger / Unruhe wegen der Ausgangsbeschränkung bekommen?								
13. Ärger/Probleme mit Eltern, Großeltern oder Geschwistern gehabt?								
14. an den eigenen Fähigkeiten deiner eigenen Person gezweifelt?								
15. Schmerzen gehabt?								
16. unter der „Schule“ und den Hausaufgaben zuhause gelitten?								
17. übermäßigen Appetit oder Appetitlosigkeit verspürt?								
18. dir mehr Sorgen um meine Gesundheit gemacht als sonst?								
19.								
20.								
21.								