

# Jaksaminen

**Määritä itsellesi jokin fyysisen jaksamisen mittari. Se voi olla esimerkiksi jaksaminen harrastuksissa tai kotiaskareissa.**

Merkitse viikon lopussa plus- ja miinus-merkein, miten mielestäsi jaksoit kuluneen viikon aikana.

Tarkastelen jaksamistani seuraamalla: \_\_\_\_\_

## Tällä viikolla jaksoin:

**selvästi paremmin: ++**  
**huonommin: -**

**paremmin: +**  
**selvästi huonommin: --**

VKO 1

VKO 2

VKO 3

VKO 4

VKO 5

VKO 6

VKO 7

VKO 8

VKO 9

VKO 10

VKO 11

VKO 12

VKO 13

VKO 14

VKO 15

VKO 16

VKO 17

VKO 18

VKO 19

VKO 20