**Mood Chart**

Fill in a mood chart for 4 weeks beginning from today.

* write the date on the left side
* tick the mood
* write down a key word/phrase that influenced your mood that day (e. g. too much homework, news: end of lockdown, I went running, etc.)

We can plot your results in about 4 weeks when we are back in school (see picture below). It is important that you track your mood and movement every day to have solid results.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **Keyword** |
| **Date** |  |  |  |  |  |  |
| **1.2.2021** |  |  |  |  |  | Ich war cu Zahnartz |
| **2.2.2021** |  |  |  |  |  | Ich war cu Hause |
| **3.2.2021** |  |  |  |  |  | Ich war mit meiner familie |
| **4.2.2021** |  |  |  |  |  | Ich war krank |
| **5.2.2021** |  |  |  |  |  | Ich war krank |
| **6.2.2021** |  |  |  |  |  | Ich lese ein Buch |
| 7.2.2021 |  |  |  |  |  | Ich habe geschlafen |
| 8.2.2021 |  |  |  |  |  | Ich tantze |
| **9.2.2021** |  |  |  |  |  | **Ich hatte Spaß mit Freunden** |
| **10.2.2021** |  |  |  |  |  | **Ich war bei meiner Großmutter** |
| **11.2.2021** |  |  |  |  |  | **Ich war mit meiner familie** |
| **12.2.2021** |  |  |  |  |  | **Ich war zu Hause** |
| **13.2.2021** |  |  |  |  |  | **Ich sang** |
| **14.2.2021** |  |  |  |  |  | **Ich hatte Spaß mit Freunden** |
| **15.2.2021** |  |  |  |  |  | **Ich war in der Schule** |
| **16.2.2021** |  |  |  |  |  | **Ich war in der Schule** |
| **17.2.2021** |  |  |  |  |  | **Ich war in der Schule** |
| **18.2.2021** |  |  |  |  |  | **Ich war in der Schule** |
| **19.2.2021** |  |  |  |  |  | **Ich war in der Schule** |
| **20.2.2021** |  |  |  |  |  | **Ich habe meine Hausaufgaben gemacht** |
| **21.2.2021** |  |  |  |  |  | **Ich studierte** |
|  | | | | | | |

**Movement Chart**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Date** | **Type of Movement** (e.g. running, Yoga, dancing, etc.) | **Length** (e.g. 30 mins) |
| **1.2.2021** | **Schlafen** | **Stunden** |
| **2.2.2021** | **Tanzen** | **Halbe Stunde** |
| **3.2.2021** | **Singen** | **Halbe Stunde** |
| **4.2.2021** | **Schlafen** | **Stunden** |
| **5.2.2021** | **Schlafen** | **Stunden** |
| **6.2.2021** | **lessen** | **Stunden** |
| **7.2.2021** | **Schlafen** | **Stunden** |
| **8.2.2021** | **Tanzen** | **Zwei Stunde** |
| **9.2.2021** | **Spaß** | **Drei Stunde** |
| **10.2.2021** | **Spaß** | **Zwei Stunde** |
| **11.2.2021** | **Spaß** | **Drei Stunde** |
| **12.2.2021** | **Schlafen** | **Stunden** |
| **13.2.2021** | **Singen** | **Stunden** |
| **14.2.2021** | **Spaß** | **Zwei Stunde** |
| **15.2.2021** | **Lernen** | **Drei Stunde** |
| **16.2.2021** | **Lernen** | **Sechs Stunde** |
| **17.2.2021** | **Lernen** | **Sechs Stunde** |
| **18.2.2021** | **Lernen** | **Sechs Stunde** |
| **19.2.2021** | **Lernen** | **Sechs Stunde** |
| **20.2.2021** | **Lernen** | **Drei Stunde** |
| **21.2.2021** | **Lernen** | **Vier Stunde** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

