**יומן יומי לניטור התנהגות**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **יום\_\_\_\_\_\_\_****שעה**  | **פעילות עיקרית בשעה זו**  | **ה– 0־10**  | **ש – 0־10**  |
| 5:00—6:00 |  |  |  |
| 6:00—7:00 |  |  |  |
| 8:00-7:00 |  |  |  |
| 09:00-08:00 |  |  |  |
| 10:00-09:00 |  |  |  |
| 11:00-10:00 |  |  |  |
| 12:00-11:00 |  |  |  |
| 13:00-12:00 |  |  |  |
| 14:00-13:00 |  |  |  |
| 15:00-14:00 |  |  |  |
| 16:00-15:00 |  |  |  |
| 17:00-16:00 |  |  |  |
| 18:00-17:00 |  |  |  |
| 19:00-18:00 |  |  |  |
| 20:00-19:00 |  |  |  |
| 21:00-20:00 |  |  |  |
| 22:00-21:00 |  |  |  |
| 23:00-22:00 |  |  |  |
| 24:00-23:00 |  |  |  |
| מצב הרוח במהלך היום כולו מ־0 עד 10  |  |
| האם יש פעילויות שהרגשת בהן טוב יותר? פרט. |  |
| האם יש פעילויות שהרגשת בהן טוב פחות? פרט. |  |

מתוך "מטפלים בדיכאון". כל הזכויות שמורות לד"ר אריאל חן. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות לצלם או להדפיס את חוברת העובדה למטופל לצורכי טיפול בשימוש סביר והוגן ובלבד שיוזכר שם הספר ושם המחבר.