Karta pracy – Skala nastroju vs glikemia

(wersja do druku, wygenerowano: 20.05.2025)

Instrukcja: Każdego dnia przed głównym posiłkiem wpisz datę i godzinę, zanotuj swój nastrój w 5-stopniowej skali, a następnie wartości glikemii przed i 2 godziny po posiłku. Oceń ponownie nastrój i dodaj ewentualne uwagi (np. stres, aktywność fizyczna, spożyte produkty). Skala nastroju: 1 – bardzo zły, 2 – zły, 3 – neutralny, 4 – dobry, 5 – świetny.

Data	Godz.	Nastrój (1-5) przed	Glikemia przed (mg/dl)	Glikemia 2 h po (mg/dl)	Nastrój (1-5) po	Uwagi