



ZAPIS AKTYWNOŚCI

imię: _____

data: _____

PN
poniedziałek

Nastrój (N)
0-100

WT
wtorek

Nastrój (N)
0-100

ŚR
środa

Nastrój (N)
0-100

CZ
czwartek

Nastrój (N)
0-100

PT
piątek

Nastrój (N)
0-100

SB
sobota

Nastrój (N)
0-100

ND
niedziela

Nastrój (N)
0-100

07:00 - 08:00

08:00 - 09:00

09:00 - 10:00

10:00 - 11:00

11:00 - 12:00

12:00 - 13:00

13:00 - 14:00

14:00 - 15:00

15:00 - 16:00

16:00 - 17:00

17:00 - 18:00

18:00 - 19:00

19:00 - 20:00

20:00 - 21:00

21:00 - 22:00

22:00 - 23:00

EM-34836



Jak wypełniać tabelę zapisu aktywności?



01.

Wybierz tydzień,
w którym będziesz opisywał
swoją aktywność
(dobrze, aby aktywność w tym
okresie nie odbiegała od Twojej
codzienności).



02.

Zapisuj, co robisz
każdej godziny danego dnia.
Notatki uzupełniaj codziennie
– na koniec dnia lub
systematycznie w wybranych
przez Ciebie momentach.



03.

Określ i zapisz Twój nastrój
odczuwany przy aktywności
odnotowanej w danej godzinie.
Postępuj się skalą od 0 do 100,
gdzie 0 to bardzo zły nastrój,
100 bardzo dobry nastrój.

Wartości pomiędzy pozwolą określić
Ci poziom nastroju na kontinuum
od bardzo złego do bardzo dobrego
nastroju.

Przykład

godziny	poniedziałek, 6 kwietnia
08:00 - 09:00	sen
09:00 - 10:00	pobudka, śniadanie N 20
10:00 - 11:00	telefon do mamy N 35
11:00 - 12:00	zakupy w supermarkecie N 35
12:00 - 13:00	powrót do domu, sprzątniecie kuchni N 35
14:00 - 15:00	włączenie internetu, czytanie wpisów na portalach społecznościowych N 20
...	...