



# 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

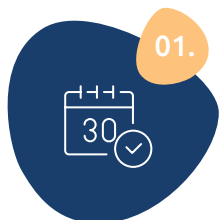
21:00 - 22:00

22:00 - 23:00

EM-34836



# Jak wypełniać tabelę zapisu aktywności?



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



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



**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
...	...