

Расписание дня

ДО Составьте почасовой план дел в начале дня		ПОСЛЕ В конце дня запишите, что вы делали в это время, отметьте каждое занятие буквой «Д» - дело или «У» - удовольствие*
Дата _____ Время _____		
8:00-9:00		
9:00-10:00		
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		
21:00-00:00		

* - Дело и удовольствие нужно оценить от 0 до 5 баллов: чем больше число, тем сильнее чувство удовлетворенности