|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| **C 7:00 до 9:00** | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= |
| **С 9:00 до 10:00** | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= |
| **С 10:00 до 11:00** | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= |
| **С 11:00 до 12:00** | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= |
| **С 12:00 до 13:00** | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= |
| **С 13:00 до 14:00** | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= |
| **С 14:00 до 15:00** | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= |
| **С 15:00 до 16:00** | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= |
| **С 16:00 до 17:00** | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= |
| **С 17:00 до 18:00** | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= |
| **С 18:00 до 19:00** | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= |
| **С 19:00 до 20:00** | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= |
| **С 20:00 до 21:00** | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= |
| **С 21:00 до 22:00** | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= |
| **С 22:00 до 23:00** | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= |
| **С 23:00 до 24:00** | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= | Р=  У= |

1. *Запиши: Что ты делал в течение каждого периода времени?*
2. *Для каждой ячейки определи уровень полученной* ***Радости*** *и приложенных* ***Усилий,***

*от 0 до 10.*

**Дневник повседневной   
активности**