

## DENNÍ ZÁZNAM ČINNOSTÍ

Do každého okénka запиšte: 1) Činnost; 2) Intenzitu emoce (0-8) Emoce, kterou hodnotím: \_\_\_\_\_

Škála: 0 – žádná; 2 – mírná; 4 – střední; 6 – silná; 8 - maximální

Datum

Čas	Činnost/Emoce (0-8)
6:00 - 7:00	
7:00 – 8:00	
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 - 22:00	