

4. Uzupełnij tabelę pod koniec dnia. Pod każdym dniem w tabeli pokoloruj prostokąt obok numeru odpowiednio określającego twoje samopoczucie.

a) Ile masz dzisiaj energii?

		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek
dużo energii	5				
	4				
trochę energii	3				
	2				
brak energii	1				

b) Jakie jest twoje samopoczucie po przebudzeniu?

		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek
nie chce mi się spać	5				
	4				
trochę chce mi się spać	3				
	2				
bardzo chce mi się spać	1				

c) Jak się dzisiaj czujesz podczas lekcji?

		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek
koncentracja na wszystkich lekcjach	5				
	4				
skupienie tylko na niektórych zadaniach	3				
	2				
brak skupienia	1				