

«جدول فعالیت» دستورالعمل: میزان لذت و خوشحالی (خ) و مهارت و تسلط (ت) خود از فعالیت را برای هر ساعت از ۰ تا ۱۰ نمره دهید.

ساعات روز	شنبه	یکشنبه	دوشنبه
	خ	ت	خ
	ت	خ	ت
۷-۸			
۸-۹			
۹-۱۰			
۱۰-۱۱			
۱۱-۱۲			
۱۲-۱۳			
۱۳-۱۴			
۱۴-۱۵			
۱۵-۱۶			
۱۶-۱۷			
۱۷-۱۸			
۱۸-۱۹			
۱۹-۲۰			
۲۰-۲۱			
۲۱-۲۲			
۲۲-۲۳			
۲۳-۲۴			
جمع بندی			

«جدول فعالیت» دستورالعمل: میزان لذت و خوشحالی (خ) و مهارت و تسلط (ت) خود از فعالیت را برای هر ساعت از ۰ تا ۱۰ نمره دهید.

ساعات روز	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
	خ ت	خ ت	خ ت	خ ت
۷-۸				
۸-۹				
۹-۱۰				
۱۰-۱۱				
۱۱-۱۲				
۱۲-۱۳				
۱۳-۱۴				
۱۴-۱۵				
۱۵-۱۶				
۱۶-۱۷				
۱۷-۱۸				
۱۸-۱۹				
۱۹-۲۰				
۲۰-۲۱				
۲۱-۲۲				
۲۲-۲۳				
۲۳-۲۴				
جمع بندی				