جدول فعالیت **ل**: میزانی که از فعالیت لذت می‌برید را از صفر تا ۱۰ نمره دهید. **ت**: میزانی که در انجام آن فعالیت احساس تسلط و مهارت کردید را از صفر تا ۱۰ نمره دهید.

ساعت	روز اول (ل و ت)	روز دوم (ل و ت)	روز سوم (ل و ت)	روز چهارم (ل و ت)	روز پنجم (ل و ت)	روز ششم (ل و ت)	روز هفتم (ل و ت)