**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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |