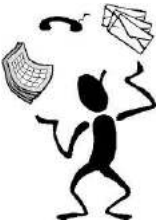
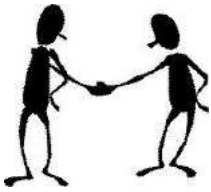


## Tygodniowy Dziennik DOBP

| aktywność ↓ dzień →                                                                                                                                                            |             |             |             |             |             |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Dbanie o ciało</b><br>ćwiczenia, dieta<br>dbanie o siebie w chorobie,<br>odpoczynek i sen  | rano        | rano        | rano        | rano        | rano        | rano        | rano        |
|                                                                                                                                                                                | środek dnia | środek dnia | środek dnia | środek dnia | środek dnia | środek dnia | środek dnia |
|                                                                                                                                                                                | wieczór     | wieczór     | wieczór     | wieczór     | wieczór     | wieczór     | wieczór     |
| <b>Osiąganie</b><br>Praca<br>Obowiązki<br>Nauka                                               | rano        | rano        | rano        | rano        | rano        | rano        | rano        |
|                                                                                                                                                                                | środek dnia | środek dnia | środek dnia | środek dnia | środek dnia | środek dnia | środek dnia |
|                                                                                                                                                                                | wieczór     | wieczór     | wieczór     | wieczór     | wieczór     | wieczór     | wieczór     |
| <b>Bliskość z innymi</b><br>Przyjaciele<br>Rodzina<br>Społeczność                            | rano        | rano        | rano        | rano        | rano        | rano        | rano        |
|                                                                                                                                                                                | środek dnia | środek dnia | środek dnia | środek dnia | środek dnia | środek dnia | środek dnia |
|                                                                                                                                                                                | wieczór     | wieczór     | wieczór     | wieczór     | wieczór     | wieczór     | wieczór     |
| <b>Przyjemność</b><br>Zabawa<br>Radość<br>Przyjemność                                       | rano        | rano        | rano        | rano        | rano        | rano        | rano        |
|                                                                                                                                                                                | środek dnia | środek dnia | środek dnia | środek dnia | środek dnia | środek dnia | środek dnia |
|                                                                                                                                                                                | wieczór     | wieczór     | wieczór     | wieczór     | wieczór     | wieczór     | wieczór     |