


Dziennik przyrodniczy



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Hybrid



Utworzono z LoomJournals



Jak korzystać z tego dziennika

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)

Data: _____

Miejsce: _____

Pora dnia: _____

Pogoda: _____

Stan nieba: _____

Odczucie temperatury: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zauważam (przyjrzyj się bliżej — kolory, kształty, tekstury, ruch, wzorce. co przyciąga twój wzrok?)

Zastanawiam się (jakie pytania się pojawiają? dlaczego taki kolor? jak się tu znalazło? co stanie się dalej?)

Przypomina mi (jakie skojarzenia przychodzą ci do głowy? wspomnienie, inny gatunek, coś, co czytałeś/aś?)

Zaobserwowane gatunki (rośliny, zwierzęta, owady — co widziałeś/widziałaś?)

Usłyszane dźwięki (ptaki, wiatr, woda, szelest — co słyszałeś/słyszałaś?)
