


Журнал природи



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний



Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Заповніть верхню секцію з локацією, часом, погодою, станом неба та відчуттям температури
 - У 'Я помічаю' запишіть все, що спостерігаєте -- кольори, форми, текстури, рух
 - У 'Я дивуюся' перетворіть спостереження на запитання -- не турбуйтеся про відповіді
 - У 'Це нагадує мені' проведіть зв'язки зі спогадами, іншими видами або прочитаним
 - Перелічіть конкретні види, які ви бачили, та звуки, які чули
 - Використовуйте секцію замальовок для швидких малюнків з підписами -- мистецькі навички не потрібні



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)

Дата: _____

Місце: _____

Час доби: _____

Погода: _____

Стан неба: _____

Відчуття температури: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я помічаю (придивіться ближче -- кольори, форми, текстури, рух, візерунки. що привертає вашу ува...

Мені цікаво (які запитання виникають? чому цей колір? як це сюди потрапило? що буде далі?)

Це нагадує мені (які асоціації виникають? спогад, інший вид, щось прочитане?)

Спостережені види (рослини, тварини, комахи -- що ви бачили?)

Почуті звуки (птахи, вітер, вода, шелест -- що ви чули?)