


Журнал погоди



Щоденник з вправами на 30 днів



Трекер

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

-
- Виходьте на вулицю щодня в один і той самий час для знімання показників
 - Записуйте температуру в градусах Цельсія та оцінюйте відносну вологість, якщо немає датчика
 - Опишіть стан неба кількома словами -- сонячно, мінлива хмарність, похмуро, туман
 - Відмітьте опади та вітер, якщо умови були помітними сьогодні
 - Оцініть хмарність від 1 (чисте блакитне небо) до 10 (повністю похмуро) для швидкого візуального підсумку



Журнал погоди

Дата: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Температура	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вологість	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Стан неба	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Опади	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вітер	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Хмарність	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Нотатки

Журнал погоди

Дата: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Температура	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вологість	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Стан неба	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Опади	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вітер	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Хмарність	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Нотатки

Журнал погоди

Дата: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Температура	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вологість	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Стан неба	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Опади	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вітер	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Хмарність	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Нотатки

Журнал погоди

Дата: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Температура	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вологість	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Стан неба	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Опади	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вітер	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Хмарність	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Нотатки

Журнал погоди

Дата: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Температура	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вологість	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Стан неба	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Опади	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вітер	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Хмарність	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Нотатки
