


天气日记



30 天引导式日记



追踪表

由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

1 每天留出几分钟时间来书写

2 真诚地、自由地书写，不要自我评判

3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯

4 每周回顾自己的日记，发现规律

-
- 每天在固定时间外出进行观测
 - 记录温度（°C），如果没有传感器则估算相对湿度
 - 用几个词描述天空状况——晴朗、多云、阴天、有雾
 - 如果今天条件显著，勾选降水和风力框
 - 评估云量从1（蓝天无云）到10（完全阴天）以获得快速视觉摘要



扫描获取本日记的详细使用指南

天气日记

日期: _____

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
体温	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
湿度	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
天空状况	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
降水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
风力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
云量	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

备注

天气日记

日期: _____

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
体温	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
湿度	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
天空状况	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
降水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
风力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
云量	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

备注

天气日记

日期: _____

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
体温	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
湿度	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
天空状况	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
降水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
风力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
云量	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

备注

天气日记

日期: _____

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
体温	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
湿度	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
天空状况	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
降水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
风力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
云量	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

备注

天气日记

日期: _____

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
体温	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
湿度	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
天空状况	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
降水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
风力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
云量	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

备注
