

20 년 ()월 ()일 ()요일	
오늘의 다짐	
To do list	
<div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div>	
오늘 하루도 ()이/가 되었습니다.	
잘함	
개선	

20 년 ()월 ()일 ()요일	
오늘의 다짐	
To do list	
<div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div>	
오늘 하루도 ()이/가 되었습니다.	
감사	
개선	

20 년 ()월 ()일 ()요일	
오늘의 다짐	
To do list	
<div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div>	
오늘 하루도 ()이/가 되었습니다.	
잘함	
개선	

20 년 ()월 ()일 ()요일	
오늘의 다짐	
To do list	
<div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div>	
오늘 하루도 ()이/가 되었습니다.	
감사	
개선	

20 년 ()월 ()일 ()요일	
오늘의 다짐	
To do list	
<div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div>	
오늘 하루도 ()이/가 되었습니다.	
잘함	
개선	

20 년 ()월 ()일 ()요일	
오늘의 다짐	
To do list	
<div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div>	
오늘 하루도 ()이/가 되었습니다.	
감사	
개선	

20 년 ()월 ()일 ()요일	
오늘의 다짐	
To do list	
<div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div>	
오늘 하루도 ()이/가 되었습니다.	
잘함	
개선	

20 년 ()월 ()일 ()요일	
오늘의 다짐	
To do list	
<div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div>	
오늘 하루도 ()이/가 되었습니다.	
감사	
개선	

눈 깜짝할 사이에 지나갈 2022년 여름방학 알차게 보내자!

여름방학 목표 (확인할 수 있는 계획)	✓ ✓ ✓
1주차 계획 (구체적) 예: 책 1권, 운동 1시간씩	✓ ✓ ✓
2주차 계획	✓ ✓ ✓
3주차 계획	✓ ✓ ✓
4주차 계획	✓ ✓ ✓
2학기 학교생활 계획	✓ ✓ ✓

순	점검 내용	수준 (5: 높음/많음 ~ 1: 낮음/적음)				
		5	4	3	2	1
1	오늘 난 얼마나 행복했나요?					
2	오늘 하루는 의미가 있었나요?					
3	하루를 잘 계획하고 실천했나요?					
4	명상과 긍정적인 생각을 몇 분했나요?					
5	내가 어찌할 수 없는 일에 몇 분을 낭비했나요?					
6	TV나 인터넷 서핑(유튜브 시청 포함)에 몇 분을 썼나요?					
7	몇 번이나 화를 내고 공격적인 말을 했나요?					
8	별것 아닌 일에 내가 옳다고 주장한 적이 몇 번인가요?					
9	몇 시간을 잤나요?					
10	몇 분이나 걸었나요?					
11	오늘 몸무게는 몇 kg이었나요?					
12	고열량, 단 음식을 얼마나 많이 먹었나요?					
13	주변 사람을 얼마나 챙기고 도와주었나요?					
14	가족과 얼마나 대화를 했나요?					
<div> <div>■ 1~2번 : 행복과 삶(일)의 의미</div> <div>■ 3~6번 : 시간 활용</div> <div>■ 7~8번 : 잘못된 습관</div> <div>■ 9~12번 : 건강</div> <div>■ 13~14번 : 이웃과 가족</div> </div>						