

NÁZEV AKTIVITY:

Jak se cítím v různých prostředích? Kde je mi dobře?

JMÉNO:

DATUM: SKUPINA:

MÍSTO Č. / NÁZEV: DATUM A ČAS MĚŘENÍ:



Mysl

Co mi běží hlavou? Jsou moje myšlenky klidné, roztěkané, soustředěné...?

.....



Emoce

Jak se tu cítím? (např. klid, nervozita, radost, nuda...)

.....



Tělo

Co vnímám fyzicky? (např. napětí, dech, teplo, chlad, únava...)

.....



Celkový dojem z místa

Jedno slovo nebo přirovnání, které pro mě vystihuje toto místo
(např. „jako v objetí“, „jak na útěku“, „jak v pekle“, „nijak“):



Známka celkového pocitu z místa

Jak dobře se tu cítím?

Zaškrtni jednu možnost: (-5 = vůbec mi tu není dobře, 5 = je mi tu skvěle)

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5



Naměřené hodnoty

TEPLOTA: °C

VLHKOST: %