



نمونه ابزار گزارش فعالیت

توضیحات مربوط به این ابزار از طریق لینک زیر قابل مشاهده است:

<https://ecomotive.ir/1398/04/23/activity-log/>

گزارش فعالیت‌های روزانه

ارزش*	مدت زمان	احساس من	شرح فعالیت	تاریخ / زمان
پایین	۳۰ دقیقه	خواب‌آلوده	چک کردن پیام‌ها	۸:۰۰
بالا	۱۵ دقیقه	پر انرژی	ورزش صبح‌گاهی	۸:۳۰
متوسط	۲۰ دقیقه	پر نشاط	استحمام	۸:۴۵
بالا	۱۲۰ دقیقه	آرامش	مطالعه کتاب	۹:۱۵
متوسط	۱۲۰ دقیقه	تمرکز	انجام پروژه کاری	۱۱:۳۰
پایین	۳۰ دقیقه	خسته	چک کردن پیام‌ها	۱۴:۰۰
متوسط	۲۴۰ دقیقه	ارزشمندی	ادامه پروژه کاری	۱۵:۰۰
متوسط	۶۰ دقیقه	شادی	پیاده‌روی	۱۹:۰۰

* بالا - متوسط - پایین - صفر

