**Образец заполнения дневничка**

Запишите всё хорошее, что с Вами произошло за день, если не хватит строчек – добавьте ещё. Темы даны как ориентир, придерживаться темы – не обязательно, главное, чтобы ни одна радость не ушла незамеченной. Вы можете заполнять дневник в компьютере или распечатать его для заполнения вручную

Поставьте оценку каждой радости:

**1 балл** радость вызвала улыбку

**2 балла** смеялись от души

**3 балла** радость затронула душу, сейчас вспомнили и снова улыбнулись

В этой табличке – образец того, как нужно заполнять Ваш дневник

**Дневничок радостей**

**участника марафона**

**«Делу – время, потехе – час»**

**введите сюда своё имя**

**Расписание ПЕРВОЙ недели марафона**

**21 – 26 января 2014**

**(вторник-воскресенье)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День 1 | | 21 января | Вторник | |
| Тема: Радость встречи. Вебинар «Радость – неиссякаемый источник энергии» дарит возможность познакомиться с интересными людьми. При посещении вебинара стараемся присмотреться к участникам | | | | |
| №пп | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. | Услышала комплимент в свой адрес | | | 1 |
| 2. | В обед скушала любимый салатик | | | 1 |
| 3. | Ребёнок произнёс новое слово | | | 3 |
| 4. | Послушала вебинар Планёрки | | | 1 |
| 5. | Позвонил друг детства, вспоминали что-то | | | 2 |
| Итого радостных баллов за день: | | | | **8** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Мероприятие | Время  (МСК) |
| 21.01  вт. | **Торжественное открытие марафона.** Вебинар «Радость – неиссякаемый источник энергии», ***Ольга Юмашева*** | 20.00 |
| 24.01  пт. | Вебинар: «В новый год с новыми правилами (о том, что нам мешает начать новый год по-новому, про установки, негативные привычки и обиды)», ***Александра Есина*** | 19.00 |

**Ежедневные отчёты о радостях на площадках Планёрки в соцсетях и на форуме горячо приветствуются. Активных участников ожидают подарки. Не жадничайте, поделитесь радостью!**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День 1 | | 21 января | Вторник | |
| Тема: *Радость встречи:* Вебинар «Радость – неиссякаемый источник энергии» дарит возможность познакомиться с интересными людьми. При посещении вебинара стараемся присмотреться к участникам, найдите того, чьи высказывания Вам близки | | | | |
| №пп | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. |  | | |  |
| 2. |  | | |  |
| 3. |  | | |  |
| 4. |  | | |  |
| 5. |  | | |  |
| Итого радостных баллов за день: | | | |  |

**На этой и последующих страницах приведены таблички для Вашей самостоятельной работы. Их не нужно будет присылать на проверку или кому-то показывать. Пишите для себя, чтобы после нашего марафона у Вас осталась поддержка и приятные воспоминания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День 2 | | 22 января | Среда | |
| Тема: *Радость в дороге (на улице):* обратите внимание на красивые дома, облака, звёзды, птицы в кормушке, новогодние украшения, снег или пробивающаяся травка среди зимы, прикольную рекламу, кошку на подоконнике… | | | | |
| №пп | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. |  | | |  |
| 2. |  | | |  |
| 3. |  | | |  |
| 4. |  | | |  |
| 5. |  | | |  |
| Итого радостных баллов за день: | | | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День 3 | | 23 января | Четверг | |
| Тема: *Радость в доме:* переберите сувениры, вспомните, как они попали к вам, можно прижать к щеке мягкие игрушки, сделайте перестановку, поговорите с цветами, включите приглушенный свет, зажгите свечи… | | | | |
| №пп | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. |  | | |  |
| 2. |  | | |  |
| 3. |  | | |  |
| 4. |  | | |  |
| 5. |  | | |  |
| Итого радостных баллов за день: | | | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День 4 | | 24 января | Пятница | |
| Тема: *Радость любимой песни:* в подростковом возрасте мы все меломаны, все молодые люди ходят с наушниками, следят за модными течениями в музыке, знают свой музыкальный стиль. С возрастом мы, как правило, закрываемся от музыки, и совершенно напрасно. Сегодня ставим свои любимые песни. | | | | |
| №пп | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. |  | | |  |
| 2. |  | | |  |
| 3. |  | | |  |
| 4. |  | | |  |
| 5. |  | | |  |
| Итого радостных баллов за день: | | | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День 5 | | 25 января | Суббота | |
| Тема: *Радость любимого фильма:* посмотрите свой любимый фильм, желательно комедию или романтическую историю. Мы рекомендуем фильм «Полианна». Ссылка на фильм в youtube:  <http://www.youtube.com/watch?v=FNtx97jbtPk> | | | | |
| №пп | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. |  | | |  |
| 2. |  | | |  |
| 3. |  | | |  |
| 4. |  | | |  |
| 5. |  | | |  |
| Итого радостных баллов за день: | | | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День 6 | | 26 января | Воскресенье | |
| Тема: *Радость вкусной еды:*  побалуйте себя малюсеньким кусочком чего-нибудь очень вкусного (если и правда малюсеньким – фигура не пострадает). Сегодня воскресенье: приготовьте что-то всей семьёй или пригласите друзей в гости. Если Вы на диете – простите за такую тему для радости ;) | | | | |
| №пп | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. |  | | |  |
| 2. |  | | |  |
| 3. |  | | |  |
| 4. |  | | |  |
| 5. |  | | |  |
| Итого радостных баллов за день: | | | |  |

**Подводим итоги недели**

В таблице «Итоги первой недели» Вы подсчитали количество радостных баллов за прошедшую неделю.

**Если Вы набрали от 0 до 10 баллов:**

* Вы невнимательно относитесь к своей жизни, на следующей неделе постарайтесь замечать мельчайшие детали, записывать все Ваши улыбки и Вы увидите, что в жизни гораздо больше ярких красок.

**Если Вы набрали от 11 до 35 баллов:**

* Вы на верном пути, Вы достаточно серьёзны, тем не менее – у Вас есть желание впустить в свою жизнь милые приятности, вызывающие улыбку.

**Если Вы набрали от 36 до 70 баллов:**

* Вы – жизнерадостный человек. Пожалуйста, делитесь своим прекрасным настроением с другими (родные, друзья, случайные прохожие, участники нашего марафона). Люди нуждаются в Вашем позитиве.

**Если Вы набрали 71 и более баллов:**

* Вы самый радостный человек на свете! Как Вам это удаётся? Похоже, в Вашей жизни наступила белоснежная полоса. Обязательно прочувствуйте этот момент. А, может быть, всё не так? Может, Вы забросили учёбу-работу и посвятили всё свободное время развлечениям? Будьте осторожны, постарайтесь гармонично совмещать отдых и работу.

Поздравляю Вас с успешно пройденной первой неделей марафона. Надеемся, что Вам с нами уютно. Поделитесь Вашими впечатлениями и находками на площадках марафона:

* Страница Планёрки в Фейсбук:  [https://www.facebook.com/pages/Планёрка/472880916094148](https://www.facebook.com/pages/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D1%91%D1%80%D0%BA%D0%B0/472880916094148)
* Группа Вконтакте:  <http://vk.com/event64447390>
* Форум на сайте Планёрка:  <http://planerka.by/Forum/ForumView.aspx?id=15007>

**Радуйтесь жизни и до встречи на Планёрке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ИТОГИ *ПЕРВОЙ* НЕДЕЛИ: | | |
| Сюда впишите ТОП-5 радостей недели.  Возможно, это те события, которым Вы поставили три балла по нашей шкале радостей.  В нижней строке подсчитайте общее количество баллов, просуммировав баллы всех дней (вторник – воскресенье). После этого – прочитайте нашу интерпретацию баллов справа. | | |
| №пп | **Личные радости участника** | |
| 1. |  | |
| 2. |  | |
| 3. |  | |
| 4. |  | |
| 5. |  | |
| Итого радостных баллов за неделю: | |  |