

행동 패턴 체크표

날짜(요일)	기상 시간	취침 시간	메모

\* 나의 기상 시간과 취침 시간을 기록하고 관찰해 보세요.

주간 스케줄(학기 중)

	월	화	수	목	금	토	일
아 침							
방 과 후							

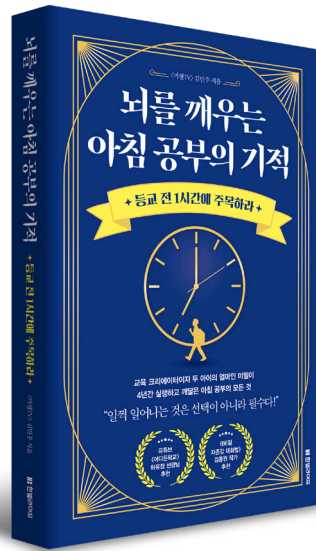
# 주간 스케줄(방학)

	월	화	수	목	금	토	일
아 침							
오 전							
오 후							
독 서							

## 2024 \_\_\_\_\_월 Check List

[illegible]

\* **교재/할일 실천 여부를 체크해 보세요.**



## 뇌를 깨우는 아침 공부의 기적