अभ्यास पन्ने, मेरा दिन, मेरी योजना

पन्ना क, मेरे दिन की पट्टी

हर लड़की के लिए एक प्रति

नाम: _____ तारीख़: _____

अपना दिन क्रम से बनाओ या लिखो, जागने से लेकर सोने तक। चार डिब्बे काफ़ी हैं। छह भी ठीक हैं।

1 पहले	**2 फिर**
3 फिर	**4 फिर**
5 फिर	**6 आख़िर में**

अब उन डिब्बों पर घेरा लगाओ जहाँ तुम कुछ तय करती हो। छोटा सा हिस्सा भी गिना जाता है। एक घेरा काफ़ी है।

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

पन्ना ख, एक बात जो मैं तय करती हूँ

हर लड़की के लिए एक प्रति

नाम: _____ तारीख़: _____

एक छोटी बात जो मैं कल तय करूँगी। इसे बनाओ, या लिखो।

चाहो तो शब्दों में:

तुम इसे कब तय करोगी?

कोई एक जो मेरी मदद कर सके, अगर मुझे मदद चाहिए:

तुम लिख सकती हो "कोई नहीं, यह मैं ख़ुद कर सकती हूँ"।

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

पन्ना ग, एक चीज़ बदलो (सिर्फ़ 60 मिनट)

हर लड़की के लिए एक प्रति

नाम: _____ तारीख़: _____

सिर्फ़ 60 मिनट के सत्र के लिए छापें। 30 या 45 मिनट के सत्र में इसकी ज़रूरत नहीं।

अपना दिन फिर से बनाओ। इस बार एक चीज़ बदलो। दो डिब्बों की जगह आपस में बदल दो, या कुछ ऐसा जोड़ो जो तुम अपने दिन में चाहती हो।

1 पहले

2 फिर

3 फिर

4 फिर

5 फिर

6 आख़िर में

तुमने क्या बदला?

यह बदलाव हो सके, इसके लिए क्या होना ज़रूरी है?

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org