**COMO HACER UN BOULLET JOURNAL**



**PASO NÚMERO 1.**

* **Puedes reciclar tus hojas de libretas pasadas no importa si las hojas son “son blancas, rayas o cuadriculadas”, si no tienes hojas de libretas puedes tomar las ultimas 50 hojas de tu libreta de artes.**



**Paso Número 2.**

**Realiza una caratula a tu bullet journal (estilo libre) esto quiere decir que podrás decorarlo con colores, plumones, gises, vincis, lapiceros de colores etc.**



**Paso Número 3.**

**En este paso se realizaremos el orden de los 5 contenidos que debe tener de manera oficial nuestro bullet journal.**

**Portada**

**1.- Estado de ánimo durante el día**

**2.- Rutina de ejercicios**

**3.- Actividades escolares**

**4.- Libros del mes**

**5.- (actividad de tu interés)**

**6.- (actividad de tu interés)**

**7.- (actividad de tu interés)**

**8.- Mi día a día**

**----------------------------------------------------------------------------------------------Tres áreas opcionales**

**1.- Lista de películas, series, programas de tv vistas en el mes**

**2.- lista de alguna actividad que aprendí a hacer en este mes (aprender a dibujar, cantar, coser, hacer una actividad ajena a la escolar)**

**3.-** Consumo de agua diario (por vasos).

**4.-** **Cursos que quieres hacer.**

**5.- lista de tipos de comida que más te gusten.**

**1.- Estado de ánimo durante el día**

**En esta hoja registraremos nuestro estado de ánimo acorde a colores y lo llenaremos, así como esta en el ejemplo.**

**Alegre**

**Tristeza**

**Ansiedad**

**Enojo**

**Flojera**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **día** | **¿Mi estado de ánimo del mes de agosto es?**  **En la mañana, mitad del día, en la noche** | | | | | | |
| **1** |  |  |  | **12** |  |  |  |
| **2** |  |  |  | **13** |  |  |  |
| **3** |  |  |  | **14** |  |  |  |
| **4** |  |  |  | **15** |  |  |  |
| **5** |  |  |  | **16** |  |  |  |
| **6** |  |  |  | **17** |  |  |  |
| **7** |  |  |  | **18** |  |  |  |
| **8** |  |  |  | **19** |  |  |  |
| **9** |  |  |  | **20** |  |  |  |
| **10** |  |  |  | **21** |  |  |  |
| **11** |  |  |  | **22** |  |  |  |

**2.- Rutina de ejercicios**

**En esta hoja registraremos nuestra condición física.**

* **Actividad realizada.**

**X Actividad no realizada**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **día** | **¿Mi estado de ánimo del mes de agosto es?**  **En la mañana, mitad del día, en la noche** | | | | | | | | |
| **1** |  |  | **12** |  |  | **23** |  |  |
| **2** |  |  | **13** |  |  | **24** |  |  |
| **3** |  |  | **14** |  |  | **25** |  |  |
| **4** |  | **x** | **15** |  |  | **26** |  |  |
| **5** |  | **X** | **16** |  |  | **27** |  |  |
| **6** |  |  | **17** |  |  | **28** |  |  |
| **7** |  |  | **18** |  |  | **29** |  |  |
| **8** |  | **X** | **19** |  |  | **30** |  |  |
| **9** |  |  | **20** |  |  | **31** |  |  |
| **10** |  | **x** | **21** |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  | **22** |  |  |  |  |  |

**3.- Actividades escolares**

**En esta lista registraremos las actividades escolares que se realizara a lo largo de la semana, las áreas opcionales son por si ustedes quieren agregar algo más.**

* **Actividad realizada.**

**X Actividad no realizada**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Actividad** | **LO HICE** | | | | | **NO LO HICE** | | | | |
| **TOMAR MIS CLASES VIRTUALES** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **REALMENTE PUSE ATENCION A CADA UNA DE LAS CLASES** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **REALICE MIS TAREAS DE MIS MATERIAS** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **REALICE LAS ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES “TAEKWONDO/ DANZA”** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **REALICE MIS REPASO DEL DIA DE ALGUNA MATERIA PARA UNA EVALUACION** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **LECTURA** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(OTRA ACTIVIDAD)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4.- Libros del mes**

**En esta lista iremos anotando los libros que logremos leer en este mes puede ser cualquier cuento, historieta, novelas o historias de terror.**

|  |
| --- |
| **Lista de libros del mes de agosto** |
| **1.-las aventuras de Peter pan** |
| **2.-cuentos de terror** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Las actividades 5,6,7 son opciones, pero dependiendo las que ustedes elijan deberán realizar sus tablas para realizar su registro**

**8.- Mi día a día**

**Esta área si es de las obligatorias, en la cual ustedes escribirán algo que les halla pasado en el día o algo que quieran anotar y compartir un poema, la letra de una canción, etc.**

**Ejemplo**

* **Día 17 de agosto del 2020**

**Este día estuvo lleno de sorpresa porque los maestros nos aplicaron exámenes y no sé cuántos exámenes aprobare.**

* **Día 18 de agosto del 2020**

**Este día no me gusto porque me enoje con mi mejor amiga…. Y todo porque no la quise ayudar.**

* **Día 19 de agosto del 2020**

**Este día quiero compartir esta frase que vi en Facebook**

**“NUNCA TE RINDAS”**

* **Día 20 de agosto del 2020**

