

나의 하루 루틴 체크표

오늘의 작은 계획

전부 체크하지 않아도 괜찮습니다. 나에게 맞는 항목만 골라 사용하세요.

오늘 날짜

날짜·요일 _____

오늘 가장 하고 싶은 일 _____

나의 루틴

- ☐ 창문을 열거나 편안한 곳에서 하루 시작하기
- ☐ 식사와 물 챙기기
- ☐ 내 몸 상태에 맞는 가벼운 활동
- ☐ 친구·가족·이웃과 연락하기
- ☐ 스마트폰 또는 AI 사용법 한 가지 연습하기
- ☐ 오늘 쓴 돈이나 할 일 확인하기
- ☐ 쉬는 시간 갖기
- ☐ 잠들기 전 내일 필요한 것 준비하기

내가 추가할 루틴

내 루틴 1 _____

내 루틴 2 _____

오늘 할 일

할 일	시간·기한	완료

나의 하루 루틴 체크표

오늘을 돌아보는 한 장

기분과 기억하고 싶은 일을 짧게 적고, 내일 할 수 있는 작은 일 하나를 골라보세요.

오늘 기록

오늘 기분 (글이나 그림으로) _____

기억하고 싶은 일 _____

고마웠던 사람·일 _____

도움이 필요했던 일 _____

내일 준비

내일 할 작은 일 하나 _____

연락하거나 만날 사람 _____

예약·준비물 확인 _____

자유 메모

짧은 일기·메모

작성한 자료는 본인이 안전하게 보관하세요. 비밀번호, 인증번호, 카드번호, 신분증 번호는 적지 마세요.

호주 시니어 퓨처의 생활 기록 양식입니다. 제도·의료·재무 자문을 제공하는 자료가 아닙니다.