

## Аркуш експозиції

Дата та час:

---

---

---

Ситуація:

---

---

---

Тривога до ситуації (оцініть від 0 до 10, де 10 – максимальне значення):

---

---

---

Тривога під час (оцініть від 0 до 10, де 10 – максимальне значення):

---

---

---

Тривога після (оцініть від 0 до 10, де 10 – максимальне значення):

---

---

---

Чому я навчився:

---

---

---