

---



# Дневник обучения

---



Дневник на 30 дней



Ежедневные записи

Создано в LoomJournals

---

# Как использовать этот дневник

---

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

- 
- Запишите тему, источник и время, затраченное на учёбу
  - Объясните изученное, как будто учите ребёнка — своими словами
  - Оцените уровень уверенности, чтобы найти пробелы в понимании
  - Зафиксируйте все вопросы и любопытные моменты
  - Определите один-два шага, чтобы применить или повторить материал



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Тема** (какой предмет, навык или концепцию вы изучали сегодня?)

**Источник** (книга, курс, видео, статья, человек...)

**Затраченное время** (сколько времени вы учились?)

**Что я узнал(а)** (какой фотографический урок или понимание дала эта сессия?)

**Уровень уверенности** (насколько хорошо вы это понимаете? (1-10))

**Вопросы** (какие вопросы возникли? что ещё вызывает любопытство?)

**Шаги к цели** (конкретные шаги, которые можно сделать сегодня)