


Журнал навчання



Щоденник з вправами на 30 днів



Щоденний запис



Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Запишіть тему, джерело та час, витрачений на навчання
 - Поясніть вивчене так, ніби навчаєте дитину -- використовуйте свої слова
 - Оцініть рівень впевненості, щоб виявити прогалини в розумінні
 - Зафіксуйте кожне запитання та цікавість, що виникли
 - Візьміть на себе один або два кроки дій для застосування або повторення матеріалу



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)

Дата: _____

Тема (який предмет, навичку або концепцію ви вивчали сьогодні?)

Джерело (книга, курс, відео, стаття, людина...)

Витрачений час (скільки часу ви вчилися?)

Що я дізнався/дізналася (який фотографічний урок або розуміння дала вам ця сесія?)

Рівень впевненості (наскільки добре ви це розумієте? (1-10))

Питання (які запитання виникли? що вас ще цікавить?)

Кроки до дії (конкретні кроки, які ви можете зробити сьогодні для досягнення мети)