

---



# Музичний журнал

---



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний



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

- 
- Записуйте інструмент та твір, який ви практикували на кожному сеансі
  - Фіксуйте тривалість практики та цільовий або досягнутий темп (BPM)
  - Оцініть загальну якість вашого сеансу від 1 до 10
  - Напишіть коротку рефлексію про те, що покращилося і що було складним
  - Поставте конкретну ціль для наступного сеансу практики



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** (як пройшло заняття загалом? що виділялося?)

---

---

---

---

---

---

**Що покращилося** (що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)

---

---

---

---

---

---

**Виклики** (що ще складно? що потребує більше уваги?)

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** (як пройшло заняття загалом? що виділялося?)

---

---

---

---

---

---

**Що покращилося** (що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)

---

---

---

---

---

---

**Виклики** (що ще складно? що потребує більше уваги?)

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** (як пройшло заняття загалом? що виділялося?)

---

---

---

---

---

**Що покращилося** (що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)

---

---

---

---

---

**Виклики** (що ще складно? що потребує більше уваги?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** (як пройшло заняття загалом? що виділялося?)

---

---

---

---

---

---

**Що покращилося** (що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)

---

---

---

---

---

---

**Виклики** (що ще складно? що потребує більше уваги?)

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** (як пройшло заняття загалом? що виділялося?)

---

---

---

---

---

**Що покращилося** (що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)

---

---

---

---

---

**Виклики** (що ще складно? що потребує більше уваги?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** (як пройшло заняття загалом? що виділялося?)

---

---

---

---

---

**Що покращилося** (що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)

---

---

---

---

---

**Виклики** (що ще складно? що потребує більше уваги?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** (як пройшло заняття загалом? що виділялося?)

---

---

---

---

---

---

**Що покращилося** (що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)

---

---

---

---

---

---

**Виклики** (що ще складно? що потребує більше уваги?)

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** (як пройшло заняття загалом? що виділялося?)

---

---

---

---

---

**Що покращилося** (що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)

---

---

---

---

---

**Виклики** (що ще складно? що потребує більше уваги?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** (як пройшло заняття загалом? що виділялося?)

---

---

---

---

---

**Що покращилося** (що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)

---

---

---

---

---

**Виклики** (що ще складно? що потребує більше уваги?)

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Час практики (хв): \_\_\_\_\_

Інструмент: \_\_\_\_\_

Твір / вправа: \_\_\_\_\_

Темп (BPM): \_\_\_\_\_

Оцінка:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Рефлексія практики** *(як пройшло заняття загалом? що виділялося?)*

---

---

---

---

---

---

**Що покращилося** *(що вдалося сьогодні? що звучить або відчувається помітно краще?)*

---

---

---

---

---

---

**Виклики** *(що ще складно? що потребує більше уваги?)*

---

---

---

---

---

---