

---



# Журнал читання

---



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

- 
- Починайте новий запис кожного разу, коли дочитуєте книгу або завершуєте сеанс читання
  - Оцініть книгу та запишіть кількість прочитаних сторінок
  - Запишіть свої думки -- що відгукнулося, що здивувало, з чим ви не погоджуєтесь
  - Зафіксуйте улюблену цитату та ключові висновки для подальшого перегляду
  - Переглядайте записи щомісяця, щоб бачити свій читацький шлях



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: \_\_\_\_\_

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

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

---

---

---

---

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

---

---

---

---

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10



**Роздуми про книгу** *(що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)*

---

---

---

---

**Улюблена цитата** *(скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)*

---

---

---

---

**Ключові висновки** *(які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

---

---

---

---

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

---

---

---

---

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

---

---

---

---

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

---

---

---

---

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Оцінка:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

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

Дата: \_\_\_\_\_

Оцінка:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

---

---

---

---

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

---

---

---

---

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

---

---

---

---

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

---

---

---

---

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Оцінка:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

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

Дата: \_\_\_\_\_

Оцінка:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

---

---

---

---

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

---

---

---

---

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10



**Роздуми про книгу** *(що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)*

---

---

---

---

**Улюблена цитата** *(скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)*

---

---

---

---

**Ключові висновки** *(які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

---

---

---

---

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

---

---

---

---

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

---

---

---

---

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

---

---

---

---

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Оцінка:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

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

Дата: \_\_\_\_\_

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

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

---

---

---

---

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

---

---

---

---

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

---

---

---

---

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

---

---

---

---

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

---

---

---

---

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

---

---

---

---

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Оцінка:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

---

---

---

---

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

---

---

---

---

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Оцінка:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

---

---

---

---

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

---

---

---

---

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Оцінка:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

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

Дата: \_\_\_\_\_

Оцінка:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

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

Дата: \_\_\_\_\_

Оцінка:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

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

Дата: \_\_\_\_\_

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

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10



**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...

---

---

---

---

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...

---

---

---

---

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

---

---

---

---

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

---

---

---

---

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

---

---

---

---

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

---

---

---

---

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10



**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...

---

---

---

---

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...

---

---

---

---

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10



**Роздуми про книгу** *(що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)*

---

---

---

---

**Улюблена цитата** *(скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)*

---

---

---

---

**Ключові висновки** *(які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10



**Роздуми про книгу** *(що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)*

---

---

---

---

**Улюблена цитата** *(скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)*

---

---

---

---

**Ключові висновки** *(які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Оцінка:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

---

---

---

---

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

---

---

---

---

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10



**Роздуми про книгу** *(що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)*

---

---

---

---

**Улюблена цитата** *(скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)*

---

---

---

---

**Ключові висновки** *(які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)*

---

---

---

---

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

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

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

Прочитано сторінок: \_\_\_\_\_

Настрій (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Роздуми про книгу** (що ви думаєте про цю книгу? персонажі, теми, як вона вплинула на вас, що за...)

---

---

---

---

**Улюблена цитата** (скопійуйте уривок, що вразив вас -- ті самі слова, які змусили вас зупинитися, за...)

---

---

---

---

**Ключові висновки** (які основні ідеї чи уроки ви виносите з цього сеансу читання?)

---

---

---

---

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

---

---

---

---