ورقة عمل · Student Wyckoff · يومي

سجل شخصي للتعلم ونموذج للكتابة

تاريخ النشر: 2026-10-25

في التعلم المستقل احفظ المورد وموضع التوقف وما استطعت شرحه دون مساعدة وسؤالًا مفتوحًا. عبر عدة ملاحظات ابحث عن عائق متكرر واختبر طريقة لتقليله.

يختلف السجل الشخصي عن سجل التدريب أو الممارسة الإلزامي للمؤسسة. إذا طُلب نموذج محدد فاتبع تعليماتها؛ الجدول الحر أدناه لا يحل محله.

الاسم / المشروع: _____

املأ الصفوف الفارغة بأمثلة من تجربتك.

التاريخ والحدث	النتيجة الملحوظة	تفسيري	التجربة التالية
الاثنين، دراسة	مثالان دون تلميحات	النوع الثالث ما زال غير واضح	دراسة مثال مشابه
الثلاثاء، مشروع	مسودة مخطط جاهزة	ساعدت قائمة أولية	طلب فحص الروابط
الجمعة، مراجعة	ثلاث جلسات قصيرة	البداية أسهل صباحًا	إبقاء هذا الوقت متاحًا الأسبوع القادم

المصادر

- The Open University - Reflective learning
  https://help.open.ac.uk/strategic-study-techniques/reflective-learning
- UC Berkeley Greater Good in Action - Gratitude Journal
  https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_journal
- APA Dictionary of Psychology - Self-reflection
  https://dictionary.apa.org/self-reflection
- ?The Open University - What is reflection
  https://www.open.edu/openlearn/education-development/learning-how-learn/content-section-9.2
- И. Н. Семенов, К. С. Серегин - Рефлексивность личности и мышления субъекта, НИУ ВШЭ
  https://publications.hse.ru/chapters/751517696