Scheda pratica · Student Wyckoff · La mia giornata

Nel diario dei risultati conserva una prova

Pubblicato il: 2026-10-25

Un risultato non deve essere una grande vittoria. Può essere un esercizio concluso, una domanda fatta in tempo o il ritorno dopo una sessione saltata. Registra azione e segnale del risultato. La nota di un bambino può essere breve e avere un disegno; confrontala con il suo passo precedente, non con una classifica altrui.

Nome / progetto: _____

Compila le righe vuote con i tuoi esempi.

Data	Azione	Risultato osservato	Che cosa ho imparato	Prossimo passo
Esempio: lunedì	Risolti due problemi da solo	Entrambe le soluzioni controllate	Notato un passaggio inutile nel secondo	Provare un altro esempio

Fonti

- 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