Дневник обучения и шаблон записи

Дата публикации: 2026-10-25

Для самостоятельной учёбы сохраняйте материал, место остановки, то, что получилось объяснить без подсказки, и открытый вопрос. После нескольких записей ищите повторяющееся препятствие и проверяйте один способ его уменьшить.

Личный учебный дневник отличается от обязательного дневника практики колледжа или организации. Если нужен установленный бланк, используйте требования своего учреждения; свободная таблица ниже его не заменяет.

Имя / проект: _____

Заполните пустые строки собственными примерами.

Дата и событие	Наблюдаемый результат	Моё объяснение	Следующий опыт
Понедельник, занятие	Два примера без подсказки	Третий тип пока непонятен	Разобрать один похожий пример
Вторник, проект	Готов черновик схемы	Помог предварительный список	Попросить проверить связи
Пятница, обзор	Три коротких занятия	Утром легче начать	Сохранить это время на неделю

Источники

- 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