

# Mój dzienniczek nauki

Data: \_\_\_\_\_ Symbol dnia: \_\_\_\_\_

*Jak długo się przygotowuję?*

Jak długo spałem poprzedniej nocy? \_\_\_\_\_ godzin

Jak długo ćwiczyłem dzisiaj? \_\_\_\_\_ minut

Co dzisiaj jadłem? ☐ Owoce ☐ Warzywa ☐ Orzechy

☐ Pokarmy bogate w białko

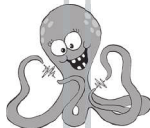
☐ Brak śmieciowego jedzenia

Co? Gdzie? Kiedy?

## Mój tornister i szafka

Nowe informacje,  
które przyswoiłem:

Starszy materiał, który sobie  
przypominałem i powtarzałem:



Gdzie się uczyłem?

Miejsce 1.: \_\_\_\_\_ Miejsce 2.: \_\_\_\_\_

Miejsce 3.: \_\_\_\_\_

Liczba wykonanych Pomodoro (zaznacz):



## Inteligentne działania, które dziś przeprowadziłem:

Połknąłem jakieś żaby?

Spisałem listę rzeczy do zrobienia?

Rozwiązywałem testy?

Czas wyłączenia systemów: \_\_\_\_\_

Uczyłem kogoś innego?

