**Чек-лист для отслеживания учебного процесса.**

Каждый вечер записывайте ответы на **вопросы:**

* Какие три новые вещи Вы сегодня изучили?
* Что завтра Вы сделаете по-другому?
* Как Вы себя сейчас чувствуете?
* Что думаете о своей учебе и прогрессе?

Отвечайте на эти вопросы в конце каждого дня, чтобы не терять мотивацию, управлять нагрузкой.

Удачи!