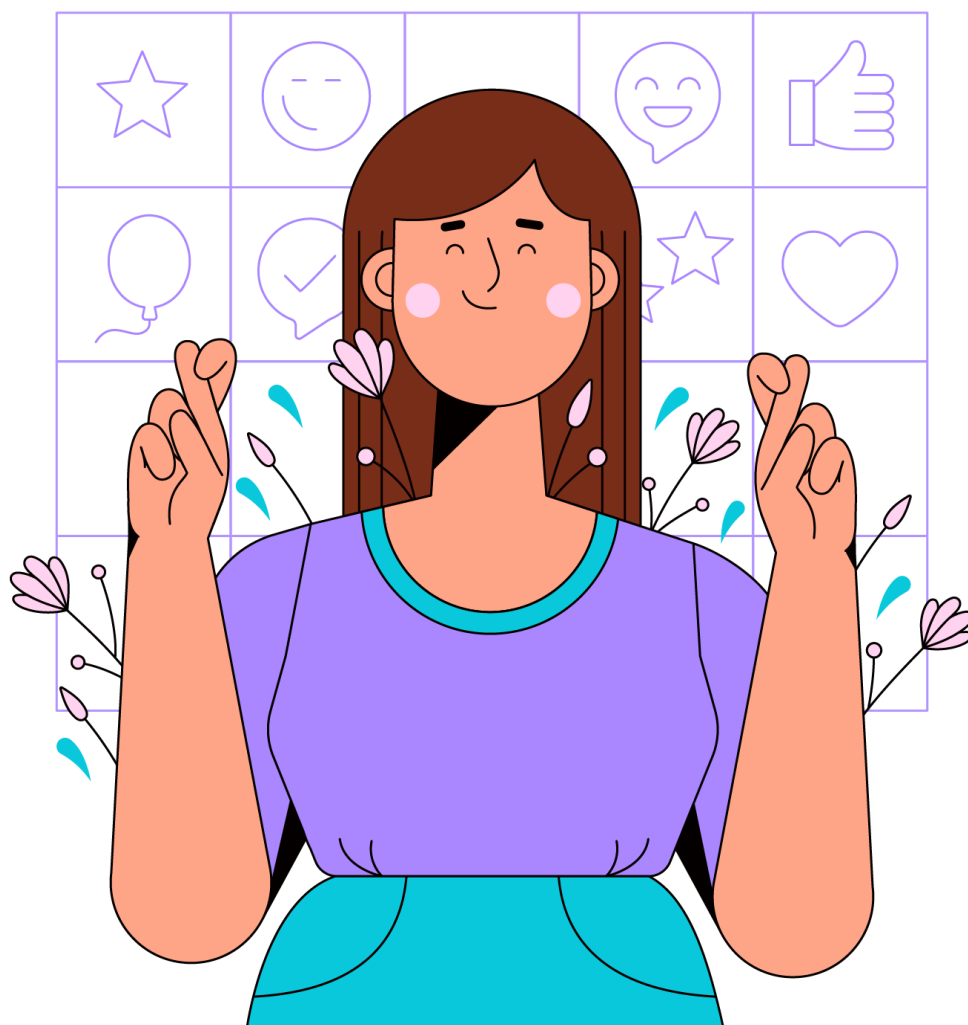


:PERMA:DIGITAL

Reflektiopäiväkirja malli



Euroopan unionin
osarahoittama

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä. Projektinumero: 101195948

Reflektiopäiväkirjan malli

Tämä reflektiopäiväkirja on käytännöllinen työkalu, jonka avulla voit seurata **digitaalisen hyvinvointisi kehitystä** ajan mittaan ja joka täydentää **henkilökohtaista toimintasuunnitelmaa**. Se tukee henkilökohtaista vastuunottoa ja reflektiota, jotta voit päivittää toimintasuunnitelmiasi tavoitteita ja pitää ne ajan tasalla. Käytä reflektiopäiväkirjaa dokumentoidaksesi säännöllisesti kokemuksiasi ja pohdintojasi.

Ohje

- Käytä reflektiopäiväkirjaa **kuukausittain tai neljännesvuosittain** pohtiaksesi edistymistäsi.
- Tunnista, mikä on toiminut hyvin, ja merkitse muistiin kohtaamasi haasteet sekä toimet, joita sinun on toteutettava pysyäksesi oikealla tiellä.
- Ehdota **muutoksia yksikön 2.1 henkilökohtaisen toimintasuunnitelman** pohjalta.
- Jaa oivalluksiasi kollegoillesi edistääksesi yhteistyöhön perustuvaa oppimista ja hyvien käytäntöjen jakamista.

Tämä työkalu auttaa varmistamaan, että digitaalisen hyvinvoinnin strategiat pysyvät joustavina, merkityksellisinä ja tehokkaina koko lukuvuoden ajan.

Ajanjakso	Pohdinnan päivämäärä

PERMA Dgitaalisen hyvinvoinnin viitekehysten osa-alue	Henkilökohtaisen toimintasuunnitelman tavoite	Mikä toimi hyvin	Haasteet	Tarvittavat muutokset
Sitoutuminen	<i>Keskustele kollegan kanssa ongelmasta ja kaikista siihen vaikuttavista tekijöistä. Kokeile kollegan suosittamia sovelluksia.</i>	<i>On mukavaa saada tukea kollegoilta, ja se helpottaa oppimista.</i>	<i>On vaikea löytää aikaa sovellusten ja niiden ominaisuuksien tutkimiseen, mikä tekee uusien asioiden omaksumisesta haastavaa.</i>	<i>Keskityn vain yhteen ominaisuuteen kerrallaan ja varaan 15 minuuttia aikaa, jolloin voin keskittyä opetteluun ilman häiriötekijöitä.</i>