



Diario di riflessione personale

Titolo dell'incontro: _____

Data: _____ **Classe:** _____ **Nome:** _____

1. Cosa ho imparato

Scrivi una o due frasi su **ciò che ti ha colpito di più** o che **non sapevi prima**.


 _____

 _____

2. Una storia o frase che mi ha fatto riflettere

Racconta **un momento, una frase o una testimonianza** che ti è rimasta impressa.

 _____

 _____

3. Un messaggio importante da ricordare

Qual è, secondo te, **il messaggio principale** dell'incontro?


Rispetto Empatia Sicurezza online Altri: _____

Spiega in una frase perché lo ritieni importante:

 _____

4. Mi impegno a...

Scrivi **un gesto concreto** che puoi fare da oggi per essere più "connesso col cuore".

 Mi impegno a _____
