

Journal de réflexion

Compétences métacognitives visées : autocontrôle, réflexion, élaboration de stratégies et révision du processus d'apprentissage, gestion des émotions, renforcement de la confiance en soi

Tranche d'âge : 9 ans et plus

Durée

Environ 20 à 30 minutes ; cela peut prendre plus ou moins de temps en fonction de ce dont tu as besoin et envie d'écrire.

Matériel nécessaire

- Crayon
- Quelques photocopies du modèle ci-joint

Au choix :

- Un classeur pour ranger tes feuilles de réflexion, comme dans un journal
- Un **bloc-notes/cahier** dans lequel coller les premières feuilles de réflexion pour avoir un modèle

Description de l'activité

Dans ton **journal de réflexion**, tu vas **écrire après chaque séance d'apprentissage** pour garder une trace de ton travail.

Note :

- **Les stratégies** que tu as utilisées,
- **Ce qui a bien marché et ce qui a été plus difficile,**
- **Ce que tu as ressenti** avant, pendant et après l'activité (par exemple, si tu étais stressé ou fier de toi).

Tu peux aussi **ajouter d'autres pensées** sur ton apprentissage.

En écrivant régulièrement dans ton journal, tu apprendras à **mieux comprendre ta façon d'apprendre** et à **voir tes progrès au fil du temps**.

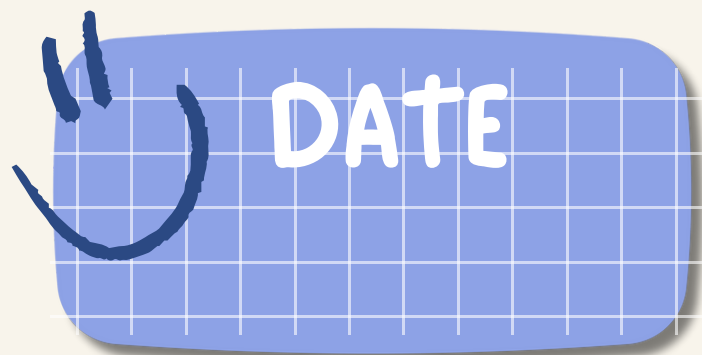
Instructions

1. Suis les questions du modèle ;
2. Ne te précipite pas et sois honnête avec toi-même ;
3. N'hésite pas à ajouter tes réflexions personnelles à la fin ;
4. Relis ton journal de réflexion après deux jours, une semaine ou un mois.

Conseils utiles

- Tu peux écrire dans ton journal de réflexion à la fin de la journée, à la maison ou même pendant les cours.
- Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses : le plus important est d'être honnête et d'écrire ce que tu penses vraiment.
- Ton enseignant peut te montrer comment faire ton journal et te donner des exemples pour t'aider à réfléchir.
- Tu peux créer ton propre journal comme tu veux :
 - Sur un cahier,
 - Sur ton ordinateur ou ta tablette,
 - Ou dans un classeur avec des feuilles imprimées.

Mon journal de réflexion



DATE



Quels étaient les objectifs du cours d'aujourd'hui ?



Qu'ai-je appris/compris ou n'ai-je pas appris/compris ?



Comment puis-je utiliser ce que j'ai appris aujourd'hui ?



Comment évaluerais-je mon activité et mes efforts d'aujourd'hui ?

1

5

10



le plus bas

le plus haut



Cofinancé par
l'Union européenne

 CogniQuest

Mon journal de réflexion

 Y a-t-il eu un moment difficile sur le plan émotionnel ? (par exemple, un moment très stressant)

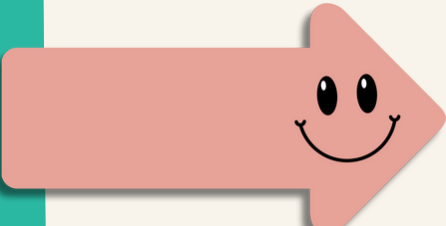
 Que s'est-il passé, comment cela m'a-t-il fait ressentir et pourquoi ?

 Comment ai-je réagi ?
Comment ai-je géré cette difficulté ?

 Y avait-il quelque chose que j'aurais pu faire pour m'y préparer ? Y avait-il une autre façon, meilleure, de réagir ?

 Que puis-je essayer de faire différemment la prochaine fois ?





**Note ici toute autre réflexion
personnelle concernant ce que tu
as appris :**



**Essaie d'écrire un commentaire
positif sur toi-même et tes efforts
d'aujourd'hui :**

