

Deviens un explorateur de tes pensées !

Les 5 étapes de la métacognition

1



Réfléchis à ton objectif

- Qu'est-ce que j'essaie de découvrir ?
- Qu'est-ce que je veux apprendre ?

2



Fais un plan

- Comment je commence ?
- De quoi j'ai besoin ?
- Quelles étapes dois-je suivre ?

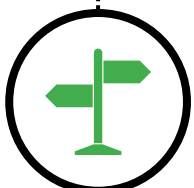
3



Fais le point avec toi-même

- Est-ce que je suis concentré ?
- Est-ce que je sais ce que je dois faire ?

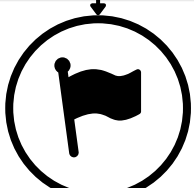
4



Réfléchis à comment ça se passe

- Est-ce que je m'en sors bien ?
- Est-ce que je devrais changer quelque chose dans mon plan ?

5



Tirer les leçons de l'expérience

- Qu'est-ce que j'ai appris ?
- Qu'est-ce que je ferai mieux la prochaine fois ?



Je sais ce que je cherche !

Par exemple : « Je veux comprendre comment poussent les plantes. »

« J'ai un plan maintenant ! »

Par exemple : « Je peux chercher des livres sur les plantes ou faire des recherches en ligne. Je peux essayer de planter mes propres graines ! »

« Waouh... Je comprends ce que je lis. »

Par exemple : « Maintenant, je sais que les plantes ont besoin d'être arrosées régulièrement pour pousser. »

« C'est bon, mais je pourrais peut-être essayer une autre méthode pour que ce soit plus facile. »

Par exemple : « C'est une bonne idée de prendre des notes sur le processus. »

« Je suis devenu plus sage parce que je sais comment apprendre ! »

Par exemple : « Je peux essayer avec une autre plante la prochaine fois et noter les différences dans leur croissance. »



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Code project: 2023-1-FR01-KA220-SCH-000158225

