

MA TÊTE RÉFLÉCHIT !

Comment est-ce que j'apprends et qu'est-ce qui m'aide ?

Compétences métacognitives visées : Grâce à cette affiche, tu vas apprendre à vérifier et comprendre comment tu apprends, à trouver de meilleures façons d'étudier, et à suivre tes progrès. Tu vas réfléchir à ta manière de penser, à ce qui marche et à ce qui ne marche pas quand tu apprends !

Quand utiliser cet outil ?

Tu peux utiliser cette affiche **avant, pendant ou après** n'importe quelle tâche scolaire, devoir ou révisions pour un contrôle. Tu peux l'utiliser tous les jours pour mieux comprendre comment tu apprends.

Qu'est-ce que tu vas faire ?

Cette affiche t'aidera à comprendre comment fonctionne ton cerveau lorsque tu apprends. Elle te montrera ce qui facilite l'apprentissage, ce qui peut le rendre plus difficile et comment tu peux encore t'améliorer ! Tu apprendras aussi à planifier tes activités et à vérifier tes progrès au fur et à mesure.

De quoi as-tu besoin ?

Tu auras besoin :

- D'une affiche imprimée (ou un cahier)
- De post-it (colorés !)
- De marqueurs, d'un stylo
- D'un moment de calme pour réfléchir
- Et bien sûr, de ton incroyable cerveau !

Comment l'utiliser ?

1. Au début d'une tâche : avant de commencer, regarde l'affiche.
2. Après la tâche : Une fois que tu as terminé, retourne à l'affiche et réfléchis à ce qui s'est bien passé et à ce que tu pourrais améliorer.
3. Répète l'opération ! Utilise régulièrement le poster pour devenir un maître dans l'art d'apprendre !

À propos de cet outil

L'affiche est divisée en trois sections principales, chacune contenant des questions importantes pour t'aider à réfléchir à ton apprentissage :

SECTION 1 : AVANT DE COMMENCER... (PLANIFICATION)

- **Question « Qu'est-ce que je dois faire ? »** : ici, réfléchis à l'objectif de la tâche. De quoi est-ce que tu as besoin ?

Pour y arriver, écris brièvement sur un post-it ce qui doit être fait (par exemple, « En savoir plus sur les volcans », « Résoudre 5 problèmes mathématiques »).
- **Question « Comment est-ce que je vais m'y prendre ? »** : réfléchis à ta stratégie. Est-ce que tu vas lire un livre, regarder une vidéo, dessiner, demander de l'aide à des amis ?

Sur un post-it, écris ce que tu penses faire (par exemple, « Je vais lire le chapitre X du livre X », « Je vais demander de l'aide à John »).

SECTION 2 : PENDANT QUE JE TRAVAILLE... (SUIVI)

- **Question « Comment je m'en sors ? »** : Pendant que tu travailles, demande-toi de temps en temps : Est-ce que je comprends ? Est-ce que c'est facile ou difficile ? Tu peux lever le pouce si c'est facile ou le baisser si c'est difficile. Si c'est difficile, réfléchis à ce que tu peux changer dans ta stratégie !

SECTION 3 : APRÈS LA TÂCHE... (ÉVALUATION ET RÉFLEXION)

- **Question « Qu'est-ce qui s'est bien passé ? »** : Réfléchis à ce qui s'est bien passé ! Qu'est-ce qui t'a aidé à réussir ta tâche ? Sur un post-it, note tes succès (par exemple, « Je me suis rapidement souvenu des dates », « J'ai bien géré mon temps »).
- **Question « Qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment ? »** : Réfléchis à ce qui t'a posé problème. Qu'est-ce que tu changerais si tu devais refaire cette tâche ? Sur un post-it, note tes idées (par exemple, « La prochaine fois, je vérifierai d'abord les mots difficiles », « Je dois me laisser moins distraire »).
- **Question « Qu'est-ce que j'ai appris sur moi-même et sur l'apprentissage ? »** : C'est la question la plus importante ! Qu'est-ce que tu as appris découvert sur ta façon d'apprendre ? Sur un post-it, note la leçon la plus importante que tu as apprise (par exemple, « J'aime apprendre en dessinant », « J'ai besoin de faire de courtes pauses »).

Conseils de réutilisation / Conseils pour la suite

Plastifie ton affiche pour pouvoir la réutiliser quand tu le souhaites.

Nettoie l'affiche (si elle est plastifiée) et utilise-la pour ta prochaine tâche !

Vous découvrirez peut-être que vous avez des méthodes d'apprentissage similaires et partagerez sans doute des idées intéressantes !

Crée ta « banque d'idées » : garde tes post-it pour voir ce qui t'a aidé dans le passé !

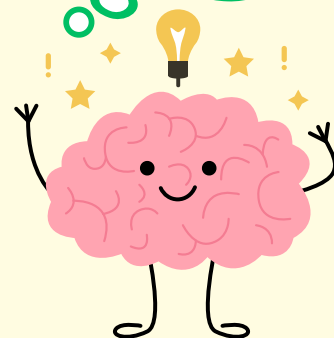
MA TÊTE RÉFLÉCHIT !

Comment apprendre et
qu'est-ce qui m'aide ?

Qu'est-ce que je
dois faire ?

Comment je vais ?

Qu'est-ce qui s'est
bien passé ?



AVANT DE COMMENCER...

1 (PLANIFICATION)



Je dois
faire
quoi ?



LE BUT ?

Comment
je vais m'y
prendre ?

MON
PLAN

PENDANT...

2 (SUIVI)



Comment
je m'en
sors ?



Qu'est-ce que
je ressens ?

APRÈS LA TÂCHE...

3 (ÉVALUATION
ET RÉFLEXION)



Qu'est-ce qui
s'est bien
passé ?

MES
SUCCÈS

Qu'est-ce que
j'aurais pu faire
différemment ?

CE QUE JE
CHANGERAIS

Qu'est-ce que j'ai
appris sur moi-
même et sur
l'apprentissage ?

MA
LEÇON



SOUVIENS-TOI !

Chaque minute que tu passes à réfléchir à la façon
dont tu apprends fait de toi un **MAÎTRE** de l'apprentissage.



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles 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 peuvent en être tenues responsables. Projet de code ; 2023-1-FR01-KA220-SCH-000158225

 **CogniQuest**