







Autorégulation de l'apprenant en ligne

Devenir un apprenant en ligne autonome

<p>L'école est fermée !</p> <p>Qu'est-ce que je vais faire pour continuer d'apprendre?</p> 	<p>Dédier un temps de sa journée à l'apprentissage</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je structure ma journée en consacrant du temps à mon travail scolaire dans un lieu propice à la concentration. 	<p>Comprendre les exigences</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je me connecte à Google Classroom tous les jours pour vérifier le travail assigné. Je sais que la charge de travail par cours et par semaine est: 7-8e année: ≈ 1.5hrs 9-10e année: ≈ 2.5 à 4 hrs 11-12e année: ≈ 4 hrs 	<p>Engagement</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je m'engage à achever les tâches avec mon plus haut niveau d'effort et à soumettre mon travail à temps. Je sais que personne n'est parfait, mais je ferai de mon mieux.
<p>Par où je commence ?</p> 	<p>Avoir un aperçu de la tâche</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pour chaque cours, je lis attentivement les objectifs et les instructions publiées pour avoir un aperçu des tâches à réaliser. 	<p>Connaître les critères de réussite</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Avant de débiter mon apprentissage, je consulte les critères de réussite pour mener à bien mes tâches. 	<p>Identifiez les imprécisions</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je note les directives dont je ne suis pas sûr de comprendre. Je demande des éclaircissements à mes pairs et à mon enseignant. Je sais que j'obtiendrai une réponse de mon enseignant pendant les sessions de clavardages assignées à l'horaire.
<p>Comment gérer mon temps?</p> 	<p>Prioriser les tâches à faire</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je planifie la durée nécessaire pour terminer les tâches spécifiques à chaque matière. <input type="checkbox"/> Je révise mon emploi du temps au besoin. 	<p>Se faire un horaire</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je me réserve des blocs de temps pour travailler mes tâches de chaque matière. <input type="checkbox"/> J'identifie quand je dois remettre mon travail. 	<p>Créer une liste de contrôle pour passer à l'action</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> J'utilise une liste de contrôle pour m'aider à suivre mes progrès et me motiver à terminer la tâche.
<p>Qu'est-ce qui rend l'apprentissage en ligne efficace?</p> 	<p>Identifier les distractions</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> J'identifie les distractions qui peuvent m'empêcher de travailler de manière productive. Je fais un plan pour les éviter. 	<p>Être à l'écoute de ses émotions</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je fais des pauses pour évaluer ce que je ressens et ce dont j'ai besoin. Je sais que je peux demander à un adulte ou contacter notre conseiller en orientation lorsque je me sens trop anxieux ou stressé. 	<p>Apprendre avec les autres</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je recherche des partenaires ou forme une petite équipe pour apprendre ensemble en ligne. Lorsque je le peux, j'apporte de l'aide aux autres pour utiliser efficacement la technologie.
	<p>Utiliser la rétroaction</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je recherche les commentaires des autres, puis je les utilise pour améliorer mon travail. 	<p>Faire des pauses</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je fais une pause dans mon apprentissage en ligne et je me détends. 	<p>Gérer mon état d'esprit</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je garde mes pensées positives. <input type="checkbox"/> J'écris 2-3 choses pour lesquelles je me sens reconnaissant aujourd'hui.
<p>Comment s'est passée ma journée?</p>	<p>Retour sur la journée</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je réfléchis à ce que j'ai appris, aux nouvelles idées que j'ai développées, à ce que je ressens et aux questions que j'ai encore. 		<p>Garde en tête que la situation est temporaire. Prends soin de toi ! Nous nous retrouverons</p>



J'analyse ce qui s'est bien passé et ce qui ne s'est pas bien passé dans l'apprentissage en ligne aujourd'hui afin de m'ajuster pour demain.

bientôt! 😊

Référence *Alison Yang* <https://alisonyang.weebly.com/blog/oreo-become-a-self-regulated-online-learner>