

# Guide sur l'apprentissage actif à la maison pendant la fermeture scolaire :

Promouvoir les compétences d'autorégulation des élèves lors de la pandémie de COVID-19

Mars 2020, version



## Guide sur l'apprentissage actif à la maison pendant la fermeture scolaire : Promouvoir les compétences d'autorégulation des élèves lors de la pandémie de COVID-19

© Institut d'Apprentissage Intelligent de l'Université Normale de Pékin (SLIBNU), 2020

### Droits et Autorisations



Cette publication est disponible en Open Access sous l'Attribution-ShareAlike 3.0 IGO (CC-BY-SA 3.0 IGO) licence (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>).

### **Veillez citer le fichier comme suit :**

Huang, R.H., Liu, D.J., Amelina, N., Yang, J.F., Zhuang, R.X., Chang, T.W., & Cheng, W. (2020). Guide sur l'apprentissage actif à la maison pendant la fermeture scolaire :

Promouvoir les compétences d'autorégulation des élèves lors de la pandémie de COVID-19 Pékin : Institut d'Apprentissage Intelligent de l'Université Normale de Pékin.

Guide sur l'apprentissage actif à la maison pendant la fermeture scolaire :  
Promouvoir les compétences d'autorégulation des élèves lors de la  
pandémie de COVID-19

Le 27 mars, 2020

Centre International de Recherche et Formation pour l'Enseignement Rural, UNESCO  
Institut pour les Technologies de l'Information dans l'Education, UNESCO  
Institut d'Apprentissage Intelligent, l'Université Normale de Pékin, Chine

## Reconnaissance

De nombreuses personnes nous ont aidés à parachever ce guide. Nous apprécions grandement les longues heures et le travail acharné qu'ils ont consacrés à la recherche et au développement du contenu. Sans leur aide incroyable, ce livre n'aurait pas été réalisé.

Nous tenons à remercier l'aide de plusieurs chercheurs qui ont travaillé à l'élaboration du guide et à l'organisation du webinaire, à savoir Galina Konyaeva, Annie Ning, Ahmed Tlili, Qingqing Wan, Zhisheng Li, Qian Cheng, Liuxia Pan, Feng Jiang. Nous tenons également à souligner la contribution de plusieurs partenaires internationaux, chercheurs et personnels qui ont fourni de nouvelles idées pour ce manuel lors du webinaire.

Merci également aux experts de l'Institut d'Apprentissage Intelligent de l'Université Normale de Pékin (SLIBNU), du Centre International de Recherche et Formation pour l'Enseignement Rural (UNESCO INRULED), de l'Institut pour les Technologies de l'Information dans l'Education (UNESCO IITE), de la Société Internationale pour la Technologie dans l'Education (ISTE), de l'Association Internationale des Environnements d'Apprentissage Intelligents (IASLE), de l'Organisation Arabe pour l'Education, la Culture et la Science (ALECSO) et d'Edmodo pour leurs informations en retour et commentaires professionnels lors de la préparation du guide.

# Contenu

Résumé	1
Introduction	2
<b>1 Préparez-vous pour la COVID-19 : Prévention et Contrôle des Infections</b>	<b>4</b>
<b>1.1</b>	
<b>Connaissez les faits sur la COVID-19</b>	<b>4</b>
<b>1.2 Protégez-vous</b>	<b>7</b>
<b>1.3 Demander des soins médicaux pour une infection suspectée</b>	<b>12</b>
<b>2 Devenir apprenant actif pendant la fermeture scolaire</b>	<b>13</b>
<b>2.1 Apprentissage autorégulé - caractéristiques des apprenants actifs</b>	<b>13</b>
<b>2.2 Planifier votre apprentissage et amusement en équilibre</b>	<b>25</b>
<b>2.3 Sélectionner les ressources d'apprentissage à la demande</b>	<b>32</b>
<b>2.4 Apprentissage coopératif - Etudier et jouer en groupe</b>	<b>37</b>
<b>2.5 Apprentissage engagé - Rendre le processus d'apprentissage efficace</b>	<b>42</b>
<b>2.6 Vérifier la qualité de l'apprentissage par vous-même</b>	<b>50</b>
<b>2.7 Réviser ce que vous avez appris</b>	<b>55</b>
<b>3 Rester en bonne santé tout en étudiant à la maison</b>	<b>62</b>
<b>3.1 Faire de l'exercice dans une mesure adéquate : vous aider à rester actif</b>	<b>62</b>
<b>3.2 Garder un état d'esprit positif</b>	<b>63</b>
Conclusion	67
Bibliographie	70
Liste de participants	73



Devise 1 : Un pays aura un bel avenir, et une nation sera pleine d' espoirs, lorsque les jeunes générations ont des idéaux, des capacités et un sens aigu de responsabilités.

—Xi Jinping, Président de la République populaire de Chine

## Résumé

Avec la propagation rapide de COVID-19 dans le monde, plusieurs pays ont lancé des stratégies pour contenir ce virus, y compris la fermeture des écoles. La Chine a été la première à adopter la politique de « Classes Interrompues, Apprentissage Ininterrompu ».

Avec l'avocat de l'infusion de technologies dans l'éducation par le gouvernement chinois, de réels accomplissements ont été réalisés dans l'infrastructure des TIC, les ressources d'apprentissage numérique et les compétences des enseignants en TIC. Au cours du mois dernier, en vue de maintenir un apprentissage ininterrompu, les enseignants ont utilisé différentes approches mixtes synchrones et asynchrones dans l'enseignement grâce à plusieurs logiciels et outils d'apprentissage en ligne. Les enseignants et les étudiants s'habituent généralement à cette nouvelle forme d'enseignement et d'apprentissage.

Cependant, lorsque les élèves apprennent à la maison en utilisant des ressources et des outils en ligne, différents types de défis se posent aux élèves d'âges différents. Par exemple, a) la capacité de maîtrise de soi des enfants est faible ; leur retard de devoirs ; ils ne veulent pas se coucher à l'heure ; b) les enfants souffrent d'anxiété d'apprentissage, en particulier parmi les élèves de dernière année du collège et du lycée ; c) les enfants ne souhaitent pas étudier ; d) les enfants sont dépendants des appareils électroniques (téléphones portables, tablettes, etc.) ; e) les enfants sont rebelles et agissent toujours contrairement aux parents. Basés sur ces problèmes, quelques conseils sont présentés dans ce manuel.

Par conséquent, un modèle SCIENCE d'apprentissage actif à la maison est proposé aux élèves pendant la fermeture des écoles. Le modèle SCIENCE se compose de sept éléments : planifier l'apprentissage et l'amusement en équilibre (Scheduling learning and playing in balance), choisir les ressources d'apprentissage à la demande (Choosing learning resources on demand), inspirer l'apprentissage du jeu (Inspiring the study from playing), s'engager dans l'apprentissage par l'autosurveillance (Engaged in learning by self-monitoring), nourrir la capacité d'apprentissage avec l'évaluation électronique (Nourishing learning ability with e-assessment), mener une réflexion sur les méthodes d'apprentissage (Carrying out reflection on learning methods), faire de l'exercice quotidiennement et modérément (Exercising daily and moderately). Des conseils et des histoires sur l'apprentissage des élèves associés à l'apprentissage actif sont présentés. En fin de compte, des suggestions sur la façon de maintenir la santé physique et mentale sont également proposées.



Devise 2 : Nous entrons en territoire inconnu et nous travaillons avec les Etats pour trouver des solutions de haute technologie, de basse technologie et sans technologie pour assurer la continuité de l' apprentissage.

—Audrey Azoulay, Directrice générale de l' UNESCO

## Introduction

Avec la propagation du coronavirus (COVID-19) dans le monde, de nombreux pays ont lancé des stratégies pour contenir ce virus, y compris la fermeture des écoles. L'UNESCO a déclaré que jusqu'au 25 mars, 1 524 648 768 apprenants étaient déjà touchés.

Avec la fermeture scolaire, les élèves doivent étudier à la maison, pourtant, on constate que les élèves et les parents sont confrontés à des défis différents en fonction de leur type de famille lorsque les enfants étudient et que les parents travaillent chez eux. Par conséquent, le « Guide sur l'apprentissage actif à la maison pendant la fermeture scolaire : Promouvoir les compétences d'autorégulation des élèves lors de la pandémie de COVID-19 » est compilé pour guider l'apprentissage actif des élèves à la maison.

Lorsque vous étudiez à la maison pendant la fermeture scolaire, il y aurait neuf activités sous trois types, qui comprennent la vie de famille (manger, dormir et faire du sport), le divertissement familial (regarder la télévision, s'amuser et jouer avec des appareils mobiles) et l'apprentissage (étudier, faire de la lecture et communiquer en famille), comme le montre la Figure

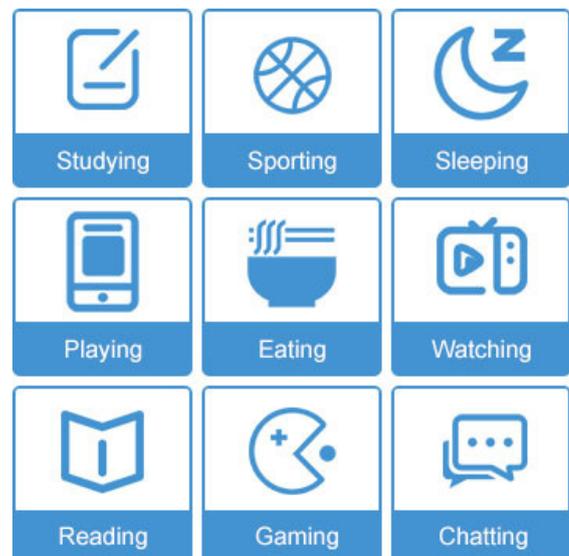


Figure 1. Neuf activités familiales typiques

1. Le réseau à neuf patches dans la Figure 1 peut décrire brièvement les scénarios de vie quotidienne de la famille dans cette période spéciale, et les caractéristiques de chaque famille peuvent également être identifiées à partir du temps et de l'énergie alloués aux neuf types d'activités.

Comme le montre la Figure 1, il pourrait y avoir trois scénarios d'apprentissage typiques à la maison pendant la fermeture scolaire. Premièrement, certains élèves voudraient poursuivre des connaissances de niveau supérieur et ils ont de bonnes habitudes d'étude, ce serait un scénario d'apprentissage à domicile axé sur l'étude. Par exemple, il y a des élèves qui passeront l'examen d'entrée au collège ou l'examen d'entrée au lycée cette année. Dans ce cas, l'activité principale serait d'étudier sauf pour manger et dormir (comme le montre la Figure 2). Deuxièmement, certains élèves s'adonneraient à jouer avec des appareils mobiles, à s'amuser et à regarder la télévision (comme le montre la Figure 3), ce qui laisse peu de temps pour étudier et lire. C'est un scénario d'apprentissage à domicile dangereux. Troisièmement, les élèves communiqueraient avec leurs parents, leurs frères et sœurs, feraient de la lecture et du sport à la maison, ce qui est le troisième scénario d'apprentissage à domicile basé sur la communication (comme le montre la Figure 4).

Selon la culture et les types de famille, les trois scénarios d'apprentissage à domicile typiques énumérés peuvent se produire dans différentes familles. Différents scénarios peuvent avoir des impacts différents sur l'apprentissage des élèves à la maison, et il est recommandé de porter une attention particulière au deuxième type qui est dangereux (comme le montre la Figure 3).

Promouvoir les enfants à apprendre activement à la maison ne se limite pas seulement à cette période de fermeture scolaire, mais aussi au développement des compétences auto-régulées des élèves. Ce guide fournit aux élèves des suggestions et des conseils sur la façon de devenir actifs en apprentissage, ainsi que des méthodes et des outils à utiliser pour mener une auto-planification, une autosurveillance, une auto-évaluation et une autoréflexion.

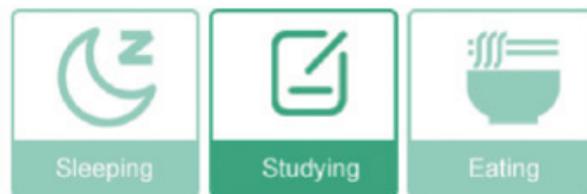


Figure 2. Vie familiale centrée sur l'étude

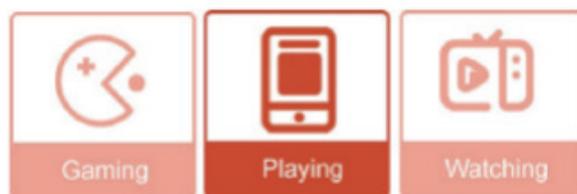


Figure 3. Vie familiale centrée sur l'amusement

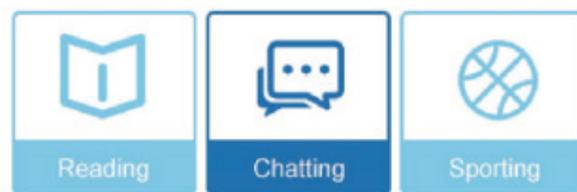


Figure 4. Vie familiale centrée sur la communication



Devise 3 : Prenez soin de votre corps. C' est le seul endroit où vous devez vivre.

—Jim Rohn, Entrepreneur américain, écrivain et orateur motivateur

# 1 Préparez-vous pour la COVID-19 : Prévention et Contrôle des Infections

## 1.1 Connaissez les faits sur la COVID-19

### (a) Qu'est-ce que la COVID-19 ?

Les coronavirus (comme le montre la Figure 5) forment une vaste famille de virus qui peuvent entraîner des infections respiratoires dont les manifestations vont du simple rhume à des maladies plus graves comme le Syndrome Respiratoire du Moyen-Orient (MERS) et le Syndrome Respiratoire Aigu Sévère (SRAS). La COVID-19 est la maladie infectieuse causée par le dernier coronavirus qui n'avait pas été trouvé auparavant chez l'homme. Le 11 mars, l'épidémie de COVID-19 a été déclarée pandémie par l'OMS, en d'autres termes, l'éclosion mondiale d'une nouvelle maladie.

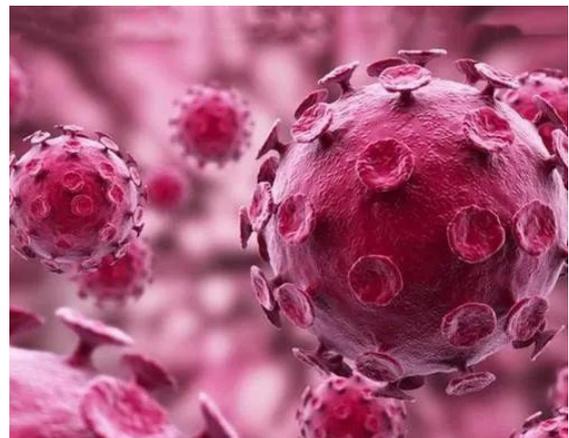


Figure 5. COVID-19  
(source : [www.thepaper.cn](http://www.thepaper.cn))

## (b) Voies de transmission de COVID-19

Les voies de transmission de COVID-19 comprennent la transmission directe, la transmission par aérosol et la transmission par contact.

### ● Transmission directe

La transmission directe implique que lorsqu'une personne infectée par le coronavirus tousse ou éternue, elle projette de petites gouttelettes contenant le virus. Si vous êtes trop près, vous pouvez inhaler le virus. On croit que le virus se propage principalement d'homme à homme entre les personnes qui sont en contact étroit (à environ 6 pieds) ou à travers des gouttelettes respiratoires. De plus, ces gouttelettes peuvent atterrir dans la bouche ou le nez des personnes à proximité ou éventuellement être inhalées dans les poumons. Les gens sont les plus contagieux lorsqu'ils sont les plus symptomatiques (les plus malades).

### ● Transmission par aérosol

La transmission d'aérosols pourrait se produire lorsque les personnes sont exposées à une forte concentration d'aérosols chargés de virus dans un environnement relativement fermé pendant une longue période. Ce n'est toutefois pas la principale voie de transmission.

### ● Transmission par contact

Les mains sont en contact avec de nombreuses surfaces où le virus pourrait se trouver. Si vous touchez les yeux, le nez ou la bouche, vous risquez d'être en contact avec le virus présent sur ces surfaces. Toutefois, cela ne semble pas être la voie principale où le virus se propage. (Source dans la Figure 6)

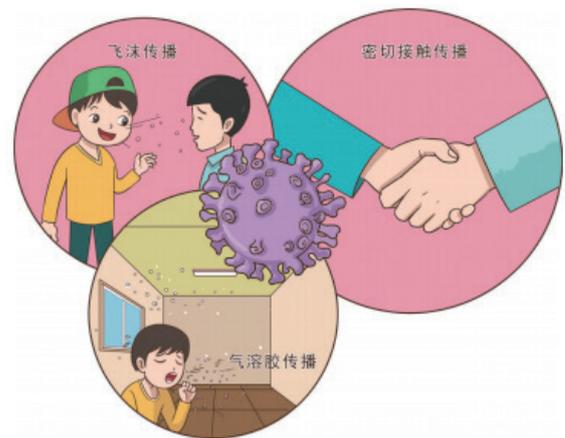


Figure 6. Transmission du Virus

(source : [http://www.moe.gov.cn/jyb\\_xwfb/gzdt\\_gzdt/s5987/202003/t20200312\\_430163.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202003/t20200312_430163.html), Version Chinoise)

### (c) Symptômes de la Pandémie de COVID-19

Les symptômes les plus courants de la COVID-19 sont la fièvre, la fatigue, une toux sèche et une dyspnée progressive. Certains patients commencent avec des symptômes légers ou même sans fièvre importante. Les symptômes graves comprennent le Syndrome de Détresse Respiratoire Aiguë (SDRA), le choc septique, l'acidose métabolique difficile à soigner et les troubles de la coagulation. D'après les cas actuels, la plupart des patients ont un bon pronostic et seuls quelques patients sont dans un état critique, voire décédé.

En plus des symptômes ci-dessus, il peut y avoir des symptômes « atypiques », par exemple :

- Les symptômes du système digestif en tant que première manifestation, tels qu'une légère perte d'appétit, une faiblesse, une mauvaise humeur, des nausées et des vomissements, de la diarrhée, etc.
- Les symptômes du système neurologique comme première manifestation, comme les maux de tête.
- Les symptômes du système cardiovasculaire comme première manifestation, tels que la palpitation et l'oppression dans la poitrine.
- Les symptômes ophtalmiques comme première manifestation, comme la conjonctivite.
- 5. Seulement une légère douleur musculaire dans les membres ou le bas du dos.

(Source dans le Tableau 1)

**Tableau 1. Symptômes de la Pandémie de COVID-19**

Symptômes	Rhume	Pandémie de COVID-19
Respiration	Aucune difficulté ou essoufflement	Fréquence accrue et même difficulté à respirer
Toux	Apparition tardive	Le symptôme est grave avec une toux sèche, accompagnée de son de toux et de halètements, affectant le sommeil.
Fièvre	En général, les patients se sentiront mieux après 48 à 72 heures et les remèdes fébrifuges sont efficaces.	La fièvre durera plus de 72 heures.
Corps	Il y a peu de changements dans les esprits, l'appétit et le sommeil.	Humeurs réduites et perte d'appétit
Autres	--	La période d'incubation varie de 2 à 14 jours, avec une moyenne de 7 jours.

## 1.2 Protégez-vous

### 1.2.1 Utilisez correctement les masques

Veillez porter un masque pour vous protéger et protéger les autres, en particulier en prenant soin d'une personne présumée infectée par le coronavirus, et vous devez savoir comment l'utiliser et l'enlever correctement.

#### (a) Comment porter et enlever correctement le masque ?

Avant de mettre un masque, lavez-vous les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon. Appliquez le masque de façon à recouvrir le nez et la bouche et veillez à l'ajuster au mieux sur votre visage. Lorsque vous portez un masque, évitez de le toucher ; chaque fois que vous touchez un masque usagé, lavez-vous les mains à l'aide d'une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon. Lorsqu'il s'humidifie, le remplacez par un nouveau masque et ne pas réutiliser des masques à usage unique. Pour retirer le masque : l'enlevez par derrière (ne pas toucher le devant du masque) ; le jetez immédiatement dans une poubelle fermée ; lavez-vous les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon. (Source dans la Figure 7).



Figure 7. Porter et enlever correctement le masque  
(source : [http://www.moe.gov.cn/jyb\\_xwfb/gzdt\\_gzdt/s5987/202003/t20200312\\_430163.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202003/t20200312_430163.html))

#### (b) Quand utiliser un masque ?

Si vous êtes en bonne santé, vous ne devez utiliser un masque que si vous vous occupez d'une personne présumée infectée par le 2019-nCoV. Portez un masque si vous toussiez ou éternuez. Le masque n'est efficace que s'il est associé à un lavage des mains fréquent avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon. Si vous portez un masque, il est important que vous sachiez l'utiliser et l'éliminer correctement. (OMS, 2020)

## 1.2.2 Lavez-vous régulièrement les mains

Le lavage des mains est l'un des meilleurs moyens de vous protéger, et de protéger votre famille, de ne pas tomber malade. Vous pouvez vous nettoyer les mains régulièrement. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon et séchez-les soigneusement. Utilisez une solution hydroalcoolique si vous n'avez pas accès immédiatement au savon et à l'eau. (OMS, 2020)

### (a) Comment laver-vous les mains ?

Pour bien vous laver les mains, le lavage doit durer le temps de chanter deux fois « Joyeux anniversaire ».

**Etape 1 :** Mouiller les mains abondamment avec de l'eau courante.

**Etape 2 :** Appliquer suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces des mains, y compris les dos des mains et les espaces interdigitaux.

**Etape 3 :** Se laver les mains pendant au moins 15 secondes. Plus précisément :

Paume contre paume par mouvement de rotation.

- Le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière par la paume droite, et vice et versa.
- Les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière.
- Les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral.
- Le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice et versa.
- La pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice et versa.



Figure 8. Méthodes recommandées de lavage des mains (source : [https://www.who.int/gpsc/clean\\_hands\\_protection/en/](https://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/))

**Etape 4 :** Rincer les mains à l'eau.

**Etape 5 :** Sécher soigneusement les mains avec une serviette à usage unique. (comme le montre dans la Figure 8 )

### (b) Quand se laver les mains ?

Vous devez vous laver les mains, surtout après ces moments clés où vous êtes susceptible de contracter ou de propager des germes :

- Après le retour de l'extérieur,
- Après l'utilisation de toilettes,
- Après avoir toussé ou éternué,
- Après avoir quitté l'ascenseur ou le restaurant,
- Après avoir touché des animaux ou manipulé leurs excréments,
- Après avoir touché des objets publics, ex. une poignée de porte, etc.



Figure 9. Dans ces cas, vous devez vous laver les mains  
(source:[http://www.moe.gov.cn/jyb\\_xwfb/gzdt\\_gzdt/s5987/202003/t20200312\\_430163.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202003/t20200312_430163.html))

De plus, vous devez vous laver les mains avant, pendant et après la préparation des aliments, et avant de prendre vos repas. Gardez vos mains loin de votre bouche, de vos yeux et de votre nez. (Source dans la Figure 9)

### 1.2.3 Protégez-vous à la maison

**Nettoyez quotidiennement les surfaces et les objets fréquemment touchés avec du détergent ménager ordinaire et de l'eau.** Par exemple, les tables, les comptoirs, les interrupteurs d'éclairage, les poignées de porte et les poignées d'armoire. Si les surfaces sont sales, elles doivent être nettoyées avec un détergent et de l'eau. Suivez toujours les instructions du fabricant pour tous les produits de nettoyage et de désinfection.

**Continuez à pratiquer des actions préventives quotidiennes.** Couvrez la toux et les éternuements avec un mouchoir et lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Si le savon et l'eau ne sont pas disponibles, utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60% d'alcool.

**Utilisez la chambre et la salle de bain séparées que vous avez préparées pour les membres malades du ménage (si possible).** Évitez de partager des objets personnels comme de la nourriture et des boissons. Fournissez à votre membre du ménage malade des masques jetables propres à porter à la maison, si possible, pour aider à prévenir la propagation de COVID-19 à d'autres personnes. Nettoyez la chambre des malades et la salle de bain, au besoin, pour éviter tout contact inutile avec la personne malade.

**Restez en contact avec les autres par téléphone ou par e-mail.** Si vous vivez seul et tombez malade pendant l'éclatement de COVID-19, vous pourriez avoir besoin d'aide. Si vous souffrez d'une maladie chronique et que vous vivez seul, demandez à votre famille, à vos amis et aux fournisseurs de soins de santé de vous surveiller. Restez en contact avec votre famille et vos amis souffrant de problèmes de santé chroniques.

**Prenez soin de la santé émotionnelle des membres de votre ménage.** Prenez des pauses pour regarder, lire ou écouter des reportages sur la COVID-19. Connectez-vous avec votre famille et vos amis. Partagez vos préoccupations et ce que vous ressentez avec les autres.

## 1.2.4 Rappelez-vous en sortant

**En allant aux lieux publics ou en prenant les transports en commun.** Les personnes qui sortent pour les nécessités quotidiennes ou le travail doivent porter un masque lorsqu'elles se rendent dans des lieux publics tels que les supermarchés ou les transports en commun. Veuillez éviter tout contact étroit avec les autres et lavez-vous les mains immédiatement après votre retour à la maison. L'hygiène des mains consiste souvent à se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une solution alcoolique, en particulier après un contact avec des sécrétions respiratoires.

**Lors de la visite d'établissements médicaux.** Assurez-vous de porter un masque lorsque vous vous rendez aux institutions médicales pour obtenir de l'aide professionnelle après avoir montré des symptômes suspects. Couvrez-vous le nez et la bouche avec un coude ou un mouchoir en papier fléchi lorsque vous toussiez ou éternuez. N'oubliez pas de jeter immédiatement le tissu et de désinfecter les mains. Aussi, évitez de toucher la bouche et le nez. Veuillez éviter les transports en commun tels que le métro ou le bus. Et restez loin de la foule. Informez volontairement le personnel médical de vos antécédents de voyage ou de résidence dans la zone épidémique ainsi que de vos contacts avec les autres et coopérez avec les institutions médicales dans les enquêtes connexes.

**En voyageant.** Lorsque vous voyagez, vérifiez d'abord si votre destination est une zone épidémique. Si vous ne pouvez pas annuler le voyage, veuillez préparer les masques, les désinfectants portables pour les mains, le thermomètre et autres articles essentiels. Évitez tout contact étroit avec les autres pendant le voyage, portez des masques et changez-les en temps opportun. Veuillez conserver les talons de ticket des transports publics en cas de demande. De plus, suivez les bonnes pratiques d'hygiène alimentaire. Faites attention à la sécurité sanitaire des aliments, ainsi qu'aux recommandations visant à réduire le risque de transmission d'agents pathogènes émergents des animaux aux humains sur les marchés vivants. Il est recommandé que toutes les personnes, en particulier les personnes âgées et les personnes souffrant de graves problèmes de santé chroniques, reportent leur voyage sur les navires de croisière, y compris les croisières fluviales, considérant le risque élevé de COVID-19 sur les navires de croisière.

**En revenant d'autres villes.** A votre retour d'autres villes, veuillez vous inscrire immédiatement au comité de quartier de la communauté locale et effectuer une observation médicale pendant 14 jours. Surveillez vos conditions, telles que la température et les signes pendant cette période. Vivez dans l'isolement ou dans une pièce séparée bien aérée et évitez tout contact avec votre famille. En cas de symptômes tels que fièvre, toux ou difficulté à respirer, veuillez contacter les prestataires de santé locaux, de préférence par téléphone, et les informer de vos symptômes et itinéraire de voyage.

## 1.3 Demander des soins médicaux pour une infection suspectée

### (a) Quels symptômes nécessitent des soins médicaux ?

La fièvre, la fatigue et la toux sèche sont les principaux symptômes de COVID-19. Une obstruction nasale, un écoulement nasal et une diarrhée peuvent survenir chez certains patients. La plupart des patients sévères, en revanche, développent une dyspnée après une semaine, et les cas graves évoluent rapidement en SDRA, choc septique, acidose métabolique difficile à soigner et trouble de la coagulation. Les personnes présentant des symptômes respiratoires, de la fièvre, des frissons, de la fatigue, de la diarrhée ou une congestion conjonctivale doivent immédiatement consulter un médecin.

### (b) Que faire si vous pensez être infecté par COVID-19 ?

Si vous suspectez d'être infecté par COVID-19, veuillez éviter les endroits surpeuplés, porter un masque, garder votre distance avec votre famille, maintenir une bonne ventilation, maintenir une hygiène personnelle et consulter un hôpital à proximité. Informez votre médecin de vos contacts avec les autres et coopérez dans les enquêtes.

### (c) Que faire si vous soupçonnez que d'autres personnes autour de vous sont infectées par COVID-19 ?

Si vous pensez que d'autres personnes autour de vous sont infectées par COVID-19, veuillez porter un masque et garder votre distance avec elles. Aussi, conseillez-leur de porter un masque et de consulter un médecin à l'hôpital voisin.

*Pour plus d'informations, CLIQUEZ sur "la prévention publique multilingue de la pneumonie causée par COVID-19" : [http://sli.bnu.edu.cn/en/Courses/Webinars/Coronavirus\\_Prevention/](http://sli.bnu.edu.cn/en/Courses/Webinars/Coronavirus_Prevention/)*



Devise 4 : Nous sommes ce que nous faisons à plusieurs reprises. L' excellence n' est donc pas un acte, mais une habitude.  
— Aristote, Philosophe Grec Ancien, Scientifique et Médecin

## 2 Devenir apprenant actif pendant la fermeture scolaire

---

### 2.1 Apprentissage autorégulé - caractéristiques des apprenants actifs

#### 2.1.1 Apprentissage actif et apprentissage autorégulé

Avec la fermeture généralisée des écoles, les enfants du monde entier disposent de ressources alternatives, y compris des ressources en ligne, pour commencer un apprentissage actif en dehors de la classe. Les solutions temporaires en cours d'élaboration pour l'enseignement à distance vont des outils de classe en ligne, comme Google Classroom, zoom et podcasts des enseignants. Alors que les parents s'adaptent à ce nouveau scénario, il est également important d'aider les enfants à rester concentrés sur l'apprentissage actif et à éviter la surutilisation des jeux, des médias sociaux et des vidéos.

Dans l'apprentissage actif, les élèves s'engageront dans de petites ou grandes activités centrées sur l'écriture, la conversation, la résolution de problèmes ou la réflexion. Cela contraste avec



#### Terme 1. Apprentissage actif

L'apprentissage actif est une méthode d'apprentissage dans laquelle les élèves participent activement ou par l'expérience au processus d'apprentissage. Il existe différents niveaux d'apprentissage actif, selon l'implication des élèves. (Bonwell et Eison 1991). Il est également défini comme toute méthode pédagogique qui engage les élèves dans le processus d'apprentissage. En bref, l'apprentissage actif exige que les élèves effectuent des activités d'apprentissage significatives et réfléchissent à ce qu'ils font (Prince, 2004).

les modes d'enseignement « traditionnels » dans lesquels les élèves reçoivent passivement les connaissances d'un expert et l'apprentissage actif leur demande de s'engager dans le processus d'apprentissage.

Dans ce guide, nous utilisons l'apprentissage actif pour souligner la forme d'apprentissage dans laquelle les élèves participent activement au processus avec des compétences métacognitives pour surveiller, évaluer et réfléchir sur leur processus d'apprentissage.



### **Histoire 1 : Une élève de la province du Sichuan est assise dans la neige pendant 2 heures, à la recherche de bonne connexion pour un cours en ligne à 3800 mètres d'altitude**

Hu Zhiping, une élève de deuxième année du Collège professionnel ABA, province du Sichuan, vit dans le village de Gaoka, ville de Fubian, comté de Xiaojin, préfecture autonome tibétaine d'Aba, province du Sichuan. Le matin du 17 mars, Hu Zhiping a découvert que la ligne avait été endommagée par la neige abondante hier soir, et que l'électricité et le réseau avaient été coupés.

L'école demande aux élèves de remplir le formulaire d'information sur la santé tous les jours, et Hu Zhiping avait un cours en ligne ce matin-là, mais elle n'a pu trouver le signal du réseau nulle part près de chez elle. « Que devrais-je faire ? J'ai fait le tour et j'ai trouvé le signal sur la montagne de neige à plus de 800 mètres de chez moi. »

A l'origine, Hu Zhiping allait trouver un endroit avec un signal pour remplir le formulaire. S'il n'y avait pas d'Internet, elle ne pourrait que demander un congé du cours en ligne. A sa grande surprise, elle arrivait à trouver l'endroit où elle pouvait non seulement recevoir l'appel téléphonique, mais le signal 4G stable sur la montagne. « Je vais rentrer à la maison et prendre mon cahier et aller à cet endroit pour mon cours en ligne. » Son frère et sa sœur cadets et plusieurs voisins sont également venus plus tard sur cette montagne pour assister aux cours en ligne.



Source : <https://new.qq.com/omn/20200319/20200319A0AOZ300.html?pc>

## Conseil :

L'apprentissage actif vient du désir intérieur d'apprendre. Même sans de bonnes conditions d'apprentissage, nous pouvons créer des conditions grâce à nos propres efforts. Dans le processus d'apprentissage, n'abandonnez pas quand vous rencontrez des difficultés. Faire face aux difficultés avec courage et essayer de résoudre les problèmes vous fera gagner plus.

---

L'apprentissage est un processus qui rassemble des expériences et des influences personnelles et environnementales pour acquérir, enrichir ou modifier ses connaissances, ses compétences, ses valeurs, ses attitudes, ses comportements et ses visions du monde. Selon le cognitivisme, l'apprentissage n'est pas une séquence stimulus-réponse, mais la formation de structures cognitives. Les apprenants ne reçoivent pas simplement des stimuli de manière mécanique et réagissent passivement, mais plutôt, ils traitent les stimuli et déterminent les réponses appropriées. (Huang, Spector, & Yang, 2019)

Lorsque vous devenez maître de vos propres processus d'apprentissage, vous êtes en apprentissage autorégulé. Ni capacité mentale ni compétence de performance, l'apprentissage autorégulé est plutôt le processus autogéré par lequel les apprenants transforment leurs capacités mentales en compétences liées à la tâche dans divers domaines de fonctionnement, tels que le monde universitaire, les sports, la musique et la santé. (Zimmerman, 2015).

« Autorégulé » décrit un processus de prise de contrôle et d'évaluation de ses propres apprentissages et comportements. L'apprentissage autorégulé met l'accent sur l'autonomie et le contrôle de l'individu qui surveille, dirige et réglemente les actions vers les objectifs d'acquisition d'informations, l'expansion de l'expertise et l'auto-amélioration. L'apprentissage autorégulé est un processus cyclique, dans lequel l'élève planifie une tâche, surveille sa performance, puis évalue et réfléchit sur le résultat. Le cycle se répète ensuite lorsque l'élève utilise la réflexion pour s'ajuster et se préparer à la tâche suivante. (Qu'est-ce que l'apprentissage autorégulé, 2020)



## Terme 2. Apprentissage autorégulé

L'apprentissage autorégulé est un apprentissage qui se produit en grande partie sous l'influence des pensées, des sentiments, des stratégies et des comportements auto-générés des élèves, qui sont orientés vers la réalisation des objectifs (Schunk et Zimmerman, 1998), qui est également la capacité des élèves de développer des connaissances, des stratégies et des comportements essentiels pour accroître l'apprentissage (Zimmerman, 2001).



## Histoire 2 : Les élèves de première année de l'Ecole Élémentaire Octopus Zhuzhou, province du Hunan, sont devenus des apprenants autorégulés

Luo Yanyan, élève de première année de l'Ecole Élémentaire Octopus de Zhuzhou, de la province du Hunan, se lève à l'heure tous les jours et suit des cours en ligne pendant la fermeture scolaire. Dans le processus d'apprentissage, elle a la bonne habitude que « Les affaires d'aujourd'hui devraient être faites aujourd'hui ». Elle prépare le cours en avance, fait un examen après le cours et finit ses devoirs du jour. Tang Aoxin, élève d'une autre classe de la même année que Luo, se lève également à l'heure et commence ensuite à étudier en ligne, à faire de l'exercice, à écrire, à aider maman et papa à faire le ménage. Cet élève a développé une bonne habitude d'apprentissage autorégulé.

### Conseil :

Lors de la fermeture scolaire, il ne s'agit pas seulement de faire du bon travail lors de l'apprentissage du contenu du cours, mais aussi de développer de bonnes habitudes de vie pour un apprentissage autorégulé. Par exemple, se lever à l'heure, faire de l'exercice tous les jours et communiquer avec les parents, afin de promouvoir le développement complet de la moralité, de l'intelligence, de la forme physique, des arts et du travail.



Source : <https://mp.weixin.qq.com/s/cAD8dOE0rC7nq11UyVphg>

Pendant la fermeture scolaire, les élèves et les enseignants pourraient apprendre et enseigner à distance. L'apprentissage à distance permet aux élèves de continuer à suivre les instructions de leur enseignant en dehors de l'école et de la vie collective.

Les cours modernes d'enseignement à distance utilisent des systèmes de gestion de cours basés sur le Web qui intègrent du matériel de lecture numérique, des podcasts (sessions enregistrées pour une écoute électronique ou une visualisation aux loisirs des élèves), des courriers électroniques, des forums de discussion liés, des salles de chat et des tests dans des salles de classe virtuelles (simulées par ordinateur). Bien que la plupart des systèmes soient généralement asynchrones qui permettent aux élèves d'accéder à la plupart des fonctionnalités quand ils le souhaitent, des technologies synchrones, y compris la vidéo en direct, l'audio et un accès partagé aux documents électroniques aux heures planifiées, sont également utilisées. L'apprentissage dans ces circonstances peut être appelé « apprentissage amélioré par la technologie ».

L'objectif de l'apprentissage amélioré par la technologie est de fournir une innovation

sociotechnique dans la pratique d'apprentissage pour un individu ou une organisation d'une manière indépendante du temps d'apprentissage, du lieu et du processus, ce qui améliore l'efficacité de l'apprentissage et l'efficacité des entrées-sorties. Par conséquent, l'apprentissage amélioré par la technologie peut être interprété comme fournissant un soutien à toute activité d'apprentissage par des moyens technologiques. Le terme peut être utilisé pour décrire les technologies analogiques et numériques, mais plus récemment, nous constatons que l'apprentissage amélioré par la technologie numérique prend le relais de l'éducation sous la forme de différents types de logiciels éducatifs et transforme et améliore l'éducation et les établissements d'enseignement au-delà de la reconnaissance. (Cullen, 2018)

Parallèlement à l'utilisation croissante de l'enseignement à distance dans les institutions modernes, les services éducatifs personnels basés sur le Web ou facilités, y compris l'apprentissage en ligne, sont venus. L'apprentissage en ligne est un terme utilisé pour décrire les cours à distance ou par correspondance qui sont offerts sur Internet. L'apprentissage en ligne doit être la plus grande révolution de l'éducation contemporaine. Cela a fait un énorme changement dans le système et a ouvert de grandes opportunités pour tous ceux qui veulent apprendre quelque chose, et a changé la façon dont nous transmettons les connaissances aux élèves du monde entier. (Norman, 2016)

Dans les environnements d'apprentissage riches en technologies, l'apprentissage connecté aux connaissances est le processus par lequel les apprenants comprennent les ressources et structures des connaissances des mêmes objectifs et maîtrisent progressivement au sein des contenus clés afin de maîtriser l'ensemble des connaissances apprises au sein du période de temps spécifiée (Huang et al., 2013). L'apprentissage connecté aux connaissances est généré à partir des exigences de l'informatisation sociale, accompagnées des changements dans les modes de vie. Cela ne commence pas nécessairement par la prélecture des matériaux, mais peut commencer par une question ou une tâche.

De plus en plus d'élèves ont accès à des appareils à un plus jeune âge. Pour assurer la sécurité des élèves, il est important pour eux de devenir de bons citoyens numériques et d'apprendre à utiliser la technologie de manière responsable. La citoyenneté numérique est un moyen de les préparer à une société pleine de technologies. Pendant la fermeture scolaire, vous pouvez construire et pratiquer la citoyenneté numérique parallèlement à l'apprentissage scolaire.



### Terme 3 : Citoyenneté numérique

La citoyenneté numérique peut être définie comme l'utilisation sûre, éthique, responsable et informée de la technologie. Ce concept englobe un éventail de compétences et d'alphabétismes qui peuvent inclure la sécurité sur Internet, la vie privée et sécurisée, la cyberintimidation, la gestion de réputation en ligne, les compétences en communication, la maîtrise de l'information, le crédit créatif et le droit d'auteur. (Département de l'Éducation des États-Unis & Bureau de Technologies Éducatives, 2017)

## 2.1.2 Façons de promouvoir l'apprentissage actif

Pour devenir un apprenant actif, vous devez utiliser une gamme de stratégies pour réguler vos comportements et essayer de former de bonnes habitudes sur la métacognition. Vous devez régler vous-même votre étude. L'apprentissage autorégulé implique l'établissement des objectifs, puis le choix des bonnes stratégies pour les atteindre. Une fois choisi, vous devez surveiller vos progrès et restructurer vos techniques si vous n'atteignez pas vos objectifs. Vous devez également passer votre temps disponible efficacement, évaluer les méthodes que vous avez choisies et adapter vos méthodes à l'apprentissage futur. Vous réglez votre propre apprentissage en trois étapes principales : la planification, le suivi et l'évaluation. Ces étapes ne sont pas nécessairement successives et vous pouvez passer par de nombreux cycles tout au long d'une tâche d'apprentissage (apprentissage-autorégulé-important, 2019).

Durant la fermeture scolaire, les nombreuses ressources et technologies d'apprentissage offrent aux enfants une vie d'apprentissage différente. Vous pouvez apprendre en regardant des cours en ligne sur Internet de manière synchrone ou asynchrone et prendre part à toutes sortes d'activités intéressantes. Ce type d'apprentissage offre différentes expériences d'apprentissage et est le moment idéal pour développer de bonnes habitudes d'apprentissage à la maison. Etudier à la maison met l'accent sur la combinaison de travail et de loisirs. Vous devez non seulement suivre le programme, mais également laisser suffisamment de temps pour jouer et communiquer. Vous pouvez également apporter votre sagesse collective grâce à la coopération de groupe et de famille.

Par conséquent, nous résumons les six éléments de la planification de votre apprentissage et de votre jeu, de la sélection de ressources d'apprentissage à la demande, de l'étude et du jeu en équipe, de l'efficacité du processus d'apprentissage, de la vérification de la qualité de l'apprentissage par vous-même et de la révision après le cours. Lorsque vous apprenez à la maison pour devenir un apprenant actif, ces six éléments doivent être pris en considération par vous et vos parents, comme le montre la Figure 10. Ces stratégies seront développées dans les sections suivantes.

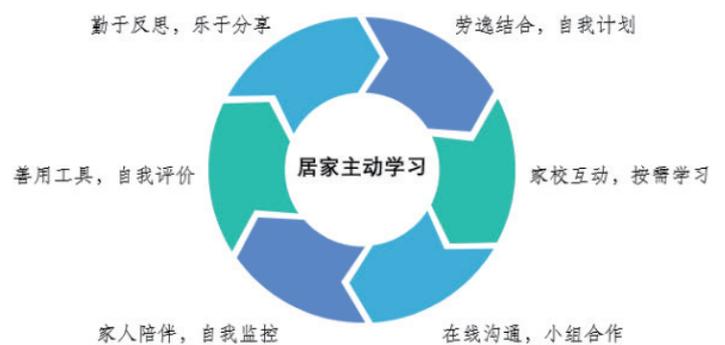


Figure 10. Six éléments clés pour l'apprentissage actif à la maison

### 2.1.3 Défis rencontrés lorsque les élèves étudient à la maison et conseils pour aider les parents à relever les défis

Beaucoup d'enfants se sentent anxieux et confus en ce moment. Les écoles sont fermées, la routine quotidienne semble très différente en ce moment (ou complètement absente). En tant que parents, il est important de trouver du temps pour communiquer avec les enfants et utiliser des stratégies et des activités pour les aider à exprimer leurs sentiments, à se détendre et à être présent dans l'instant.

**Défi 1 : Lorsque les élèves étudient à la maison, ils ont une faible maîtrise de soi, tardent leur travail et ne veulent pas se coucher à l'heure.**



#### **Conseil 1 : Aider les enfants à stabiliser leurs émotions et à surmonter l'anxiété d'apprentissage (Aux parents)**

- ◎ Trois étapes pour apprendre aux enfants à se maîtriser : (a) Arrêter et calmer ; (b) Réfléchir « est-ce un bon choix ou un mauvais choix ? » (c) Agir et résoudre-le de la meilleure façon. Laissez les enfants réfléchir au bon choix.
- ◎ Développer les objectifs d'apprentissage avec les enfants, selon les principes SMART : spécifique (Specific), mesurable (Measurable), réalisable (Achievable), pratique (Realistic) et limités dans le temps (Time-bound)
- ◎ Faire bon usage de la liste des tâches : inviter les enfants à poursuivre le traitement de la liste des tâches ensemble ; laisser les enfants choisir le temps de faire chaque devoir et le temps d'apprendre chaque sujet ; développer une évaluation diversifiée et intéressante.
- ◎ Avant que les enfants apprennent et lisent, les parents doivent nettoyer leur bureau et mettre toutes les poupées, jeux vidéo, miroirs, etc. dans les tiroirs, sans rien laisser distraire.

En tant que parents, vous devez écouter les enfants, et communiquer avec eux sur les besoins derrière leurs comportements, et interpréter les raisons derrière ces comportements tels que « hors du temps ou procrastination ». Comprenez leurs sentiments et acceptez leurs émotions, au lieu de les prêcher, de les blâmer ou de les forcer.

## Défi 2 : Comment gérer l'anxiété d'apprentissage des enfants ?



### Conseil 2 : Aider les enfants à stabiliser leurs émotions et à surmonter l'anxiété d'apprentissage (Aux parents)

- ⦿ Changer l'environnement : trouver un endroit confortable pour se calmer.
- ⦿ Faire appel à des forces externes : lecture, peinture, boire de l'eau, sport.
- ⦿ Utiliser une minuterie : donner aux enfants 2 minutes pour se calmer.
- ⦿ Ne mettre pas trop de pression sur les enfants. Cela augmentera leur fardeau d'apprentissage et causera de l'anxiété si les enfants font beaucoup de travail en plus.
- ⦿ En tant que parents, il faut être tolérant, permettre aux enfants de commettre des erreurs, les orienter à traiter correctement le succès et l'échec et éviter l'anxiété causée par l'échec.

Le stress peut être vu comme le piment de la vie (Selye, 1974). Malheureusement, la plupart des enfants s'en sortent mal. Ils s'inquiètent trop, critiquent trop, se fâchent trop souvent et deviennent trop tendus. Mais si les enfants peuvent détourner le stress qui leur arrive, si les parents peuvent les aider à apprendre à gérer la pression qui semble être un élément incontournable de la vie scolaire, ils peuvent prospérer à la fois en tant qu'élèves et en tant qu'êtres humains.

## Défi 3 : Comment pouvez-vous faire si vos enfants ne sont pas intéressés à étudier ?



### Conseil 3 : Aider les enfants à découvrir le plaisir d'étude (Aux parents)

- ⦿ Grâce à des activités pratiques, laisser les enfants apprendre dans la vie, explorer et essayer dans un environnement sûr, apprendre à se réfléchir dans la pratique.
- ⦿ Les enfants peuvent apprendre activement en jouant. Les jeux peuvent leur permettre de prendre l'initiative et d'apprendre à penser et à inspirer la créativité. Même si c'est très difficile, les enfants peuvent en profiter. C'est un bon moyen de développer le cerveau.
- ⦿ Chaque enfant a son temps de concentration, surtout lorsqu'il développe son intérêt. Par exemple, lorsque les enfants lisent des livres d'images ou des magazines scientifiques, ce que vous devez faire à ce moment-là, c'est de vous éloigner d'eux, de ne pas les déranger et de les laisser se concentrer dans un environnement calme. S'ils tournent leur attention d'avant en arrière, ils peuvent perdre de l'énergie et de l'enthousiasme.

En tant que parent, vous pouvez faire d'innombrables choses pour aider vos enfants, même s'ils ne semblent pas vouloir apprendre. L'exploration, l'apprentissage et l'expansion des connaissances sont des éléments naturels de l'expérience humaine. Nous avons tous nos propres méthodes uniques pour exprimer comment nous apprenons, nous prospérons tous dans des environnements différents, et nous avons tous des besoins différents, mais nous pouvons tous apprendre. Il est important d'encourager vos enfants à être motivé pour exceller à l'école et au-delà. Prenez du temps de comprendre les méthodes, les forces et les besoins uniques de vos enfants, et essayez de les motiver.

#### **Défi 4 : Les enfants sont accros aux appareils électroniques (téléphones portables, tablettes, etc.)**



##### **Conseil 4 : Aider les enfants à se débarrasser de la dépendance à l'utilisation d'appareils électroniques (Aux parents)**

- ⦿ Il faut surveiller strictement la durée. Il est irrationnel pour les enfants de jouer avec des produits électroniques, qu'ils soient abusés ou strictement interdits. La bonne façon de faire est de les utiliser correctement. En tant que parents, vous pouvez définir le temps de jeu de vos enfants. Par exemple, selon la situation spécifique de chaque enfant, il est stipulé qu'ils peuvent jouer au téléphone portable pendant X heures par jour, et doivent jouer après avoir fini leurs devoirs. Avec des objectifs précis et clairs, les enfants sont plus susceptibles d'opérer.
- ⦿ Sélection d'un contenu de haute qualité. Gardez aux enfants de rester à l'écart du contenu négatif d'Internet, préparer des dessins animés, de la musique et des vidéos qui sont bénéfiques pour leur développement de santé physique et mentale, télécharger des jeux éducatifs et permettre aux enfants de profiter du plaisir de ces contenus.
- ⦿ Accompagner les enfants peut les aider à détourner l'attention des appareils électroniques. En tant que parents, il faut distraire les enfants lorsqu'ils veulent jouer avec l'électronique ou lorsqu'ils ne peuvent pas s'arrêter. Par exemple, dessiner avec des enfants, jouer à des jeux avec eux, lire, etc. sont de bons moyens de transférer l'attention.
- ⦿ Donner un bon exemple. Les parents sont des modèles pour les enfants car chaque mot et chaque acte seront imités. Si vous êtes « Phone Freak » et que vous jouez souvent aux téléphones portables devant vos enfants, alors naturellement, ils veulent également jouer, vous devriez donc essayer de réduire la fréquence d'utilisation des produits électroniques devant vos enfants.

La surutilisation de l'écran peut avoir des effets néfastes sur les jeunes cerveaux, il est donc essentiel dans ces circonstances particulières d'être extrêmement prudent en ce qui concerne les plus petits. Autant que possible, les parents devraient encourager la lecture de livres imprimés. Le cas échéant, demandez des manuels à l'école de votre enfant ainsi que d'autres documents imprimés afin de compenser la quantité d'apprentissage en ligne qu'ils feront. Stimulez votre expression personnelle en discutant avec vos enfants de ce qu'ils font, et encouragez également l'écriture créative et la narration imaginative.

### Défi 5 : Que faire si les enfants sont rebelles et agissent toujours contre vous ?



#### Conseil 5 : Vous aidez et aidez vos enfants à bien communiquer (Aux parents)

- ⦿ Attention : Soyez attentif aux émotions et aux besoins actuels de vos enfants dans la vie. S'il y a un conflit dans le dialogue ou l'action, veuillez prendre du recul et donner à vos enfants du temps et de l'espace personnels.
- ⦿ Participation : Engagez-vous et soutenez les passe-temps ou les actions de vos enfants, et souciez-vous davantage d'eux que d'être un inconnu.
- ⦿ Partage : Partagez vos pensées avec vos enfants. Bien que le partage ne puisse pas résoudre le problème, il peut faire sentir les enfants la confiance et l'amour.
- ⦿ Ecoute active : Lorsque vous parlez à vos enfants, veuillez ne pas vous critiquer ou vous nier l'un à l'autre, mais aidez-les à trier les événements et à leur donner des commentaires positifs.
- ⦿ Accompagnement : L'accompagnement est une sorte de don et de soutien, et peut faire vos enfants ressentir votre attention et votre amour.
- ⦿ Louange : L'éducation par encouragement peut renforcer la relation parent-enfant et cultiver la confiance et la motivation intérieure des enfants. (L'éloge doit se référer à une action ou une chose spécifique.)
- ⦿ Confort : Lorsque vos enfants ressentent de la douleur, réconfortez-les et reconnaissez leurs émotions et leur douleur.
- ⦿ Espoir : donner de l'espoir à votre enfant.

En raison des obligations scolaires et professionnelles, il est rare que les parents et les enfants passent beaucoup de temps ensemble. Cela leur permet d'améliorer la communication parent-enfant en écrivant des prévisions pour une émission de télévision que toute la famille regarde ensemble ou en organisant un tournoi, des jeux de cartes familiaux, des charades ou des échecs. Suivez les consignes de sécurité de votre communauté, bien sûr, mais assurez-vous de trouver du temps pour vous amuser avec vos enfants.



### Histoire 3 : Echange d'expériences d'apprentissage des élèves pendant la fermeture scolaire dans le Collège Affilié à l'Université de Qingdao, province du Shandong

Les vacances d'hiver sont prolongées et spéciales et les élèves du Collège Affilié à l'Université de Qingdao, dans la province du Shandong, ont partagé leurs expériences d'apprentissage pour se gérer, grandir et se dépasser pendant la fermeture scolaire.

**【Mei Yuxuan】** Dans le processus d'apprentissage, je prendrai en temps opportun des notes sur le contenu clé souligné par l'enseignant. Lorsqu'il y a beaucoup de points de connaissances et de contenus importants, je les enregistrerai rapidement en prenant des captures d'écran, puis je me concentrerai sur leur tri après le cours. L'étude efficace, l'exercice modéré, le travail et le repos réguliers, et parfois les travaux ménagers, sont mes exigences de base pour mon apprentissage autorégulé à la maison pendant cette période.



**【Lu Zexuan】** Pour me préparer à l'étude quotidienne, je ferai un plan d'auto-apprentissage avant chaque classe en vue de rendre mon processus d'apprentissage efficace et ordonné. Pendant l'apprentissage en ligne, il y a parfois un problème de distraction, donc je mettrai les choses qui pourraient attirer mon attention de côté pour me garder concentré. Pendant les 15 minutes de pause, je vais d'abord réviser ce que j'ai appris, et consulter l'enseignant en temps voulu si j'ai des problèmes. Je fais aussi attention à me reposer et à protéger ma vue. Deux minutes avant le cours, je vais ranger mes articles de papeterie, m'asseoir droit et attendre l'enseignant.



【Chen Shuo】 Il n'y a pas de raccourci dans l'apprentissage, et les connaissances viennent de l'accumulation tous les jours. En plus de suivre strictement les exigences de l'école, telles que prévisualiser à l'avance, écouter attentivement l'enseignant et résumer les notes après la classe, nous nous demandons également de terminer les devoirs régulièrement, se lever à l'heure, entrer tôt dans la classe en ligne et ne pas partir tôt, etc., pour rester Shendu (autodiscipline) et devenir une personne autodisciplinée. En outre, il est important de garder une bonne attitude vers l'étude. Nous pouvons non seulement faire de la lecture pour ajuster la mentalité, mais aussi revoir les connaissances antérieures pour trouver un sens de l'apprentissage. Pour les sujets avec une grande quantité de connaissances, nous devons également rester calmes, réviser et prévisualiser avec calme, et prendre des notes après le cours.



Source 1 : <http://dy.163.com/v2/article/detail/F734D9D40516V0J9.html>

Source 2 : <http://dy.163.com/v2/article/detail/F82QRQPJ0516V0J9.html>

### Conseil :

Il n'y a pas de raccourci dans l'apprentissage, seulement un niveau élevé d'autodiscipline et un travail acharné pour obtenir d'excellents résultats. Pour l'étude de cours, vous devez faire un plan d'apprentissage, un aperçu avant le cours, prendre des notes en classe, réviser après le cours et développer de bonnes habitudes d'étude et un horaire de vie régulier. En termes de santé et d'exercice, vous devez prévoir un certain temps pour faire de l'exercice tous les jours. Il peut s'agir de sports, de travaux ménagers, de jouer d'instruments de musique ou de communiquer avec les parents et les amis pour maintenir la santé physique et mentale.



Devise 5 : Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas.

— Lao Tzu, Philosophe Chinois Ancien et Poète)

## 2.2 Planifier votre apprentissage et amusement en équilibre

L'apprentissage est non seulement une tâche intimidante, mais également miné par la procrastination et les interférences externes, en particulier pendant la fermeture scolaire. Par conséquent, un bon plan d'apprentissage est la première étape d'une gestion efficace du temps. Dans la phase de planification, en tant qu'élève, vous avez la possibilité de travailler sur votre auto-évaluation et d'apprendre à choisir les meilleures stratégies de réussite. Lorsque vous passez du statut de bénéficiaire passif à celui de beaucoup plus actif dans le processus d'apprentissage, que vous êtes activement impliqué dans les décisions concernant l'apprentissage, vous aurez plus de forces.

Pour développer un plan d'apprentissage, vous devez d'abord sélectionner un calendrier ou quelque chose comme un bloc-notes qui pour planifier. Dans tous les cas, vous devriez être en mesure de visualiser, de modifier et d'étiqueter facilement, et d'avoir suffisamment d'espace pour planifier un apprentissage quotidien à court ou moyen terme. Dans cette phase, vous pouvez planifier votre temps d'apprentissage ou enregistrer vos progrès dans le cahier, et pour chaque tâche d'apprentissage que vous terminez, vous pouvez l'étiqueter afin que vous puissiez vous tenir au courant de vos progrès.



### Terme 4 : Agent d'apprentissage

Les apprenants avec agent peuvent « faire intentionnellement bouger les choses par [leurs] actions » et « l'agent permet aux gens de jouer un rôle dans leur auto-développement, leur adaptation et leur auto-renouvellement avec les temps qui changent ». Pour renforcer cette capacité, les apprenants devraient avoir la possibilité de faire des choix significatifs concernant leur apprentissage et ils ont besoin de s'entraîner à le faire efficacement. Les apprenants qui développent avec succès cette capacité jettent les bases d'un apprentissage autonome et permanent. (DEPARTEMENT AMERICAIN DE L'EDUCATION, 2017)



### Conseil 6 : Vous aider à créer des plans d'apprentissage efficaces (Aux élèves)

- ⦿ Gardez un calendrier électronique ou imprimé dans un endroit visible pour une vérification et un suivi faciles.
- ⦿ Lorsque vous écrivez des dates sur votre calendrier, utilisez un crayon pour pouvoir les changer facilement au besoin.
- ⦿ Ne soyez pas dépassé et prévoyez du temps supplémentaire pour les urgences.
- ⦿ Rendez le temps d'apprentissage cohérent chaque jour, afin d'aider à développer de bonnes habitudes d'étude.
- ⦿ Planifiez votre temps d'apprentissage pour les moindres distractions.
- ⦿ Coloriez différents contenus d'apprentissage pour rendre le calendrier plus facile à vérifier et à suivre.

---

S'en tenir à un plan d'apprentissage est aussi important qu'en créer un. Personne n'ignorera délibérément le plan que l'on a élaboré, mais dans la pratique, certains d'entre vous sont souvent incapables de vous en tenir au plan. Une raison importante est que les horaires sont trop serrés et qu'il n'y a pas assez de temps pour le repos et les loisirs, de sorte que vous pouvez être facilement dérangé par le monde extérieur et que votre attention est détournée, ce qui rend difficile de vous en tenir à vos plans. Il est important de prévoir suffisamment de temps de loisir, de socialisation et d'exercice. D'un autre côté, après avoir terminé une journée d'étude comme prévu, vous devriez vous donner une petite récompense pour vous motiver à continuer. L'utilisation d'approches d'apprentissage mixte est plus avantageuse pour les élèves qui étudient à la maison.



### Terme 5 : Apprentissage mixte

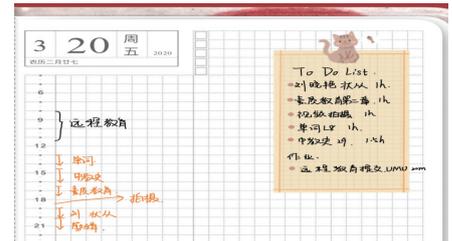
Dans un environnement d'apprentissage mixte, l'apprentissage se fait en ligne et en personne, augmentant et soutenant la pratique des enseignants. L'apprentissage mixte permet souvent aux élèves d'avoir un certain contrôle sur le temps, le lieu, le chemin ou le rythme d'apprentissage. Dans de nombreux modèles d'apprentissage mixte, les élèves passent une partie de leur temps en face à face avec l'enseignant en grand groupe, où en face à face avec un enseignant ou un tuteur en petit groupe, ou avec leurs pairs. L'apprentissage mixte bénéficie souvent d'une reconfiguration de l'espace d'apprentissage physique pour faciliter les activités d'apprentissage, offrant une variété de zones d'apprentissage technologiques optimisées pour la collaboration, l'apprentissage informel et l'étude individuelle. (DEPARTEMENT AMERICAIN DE L'EDUCATION, 2017)



## Histoire 4 : Un étudiant du Département des Technologies Educatives de Université Normale de Hangzhou, a élaboré un plan d'apprentissage en fonction du cycle d'apprentissage

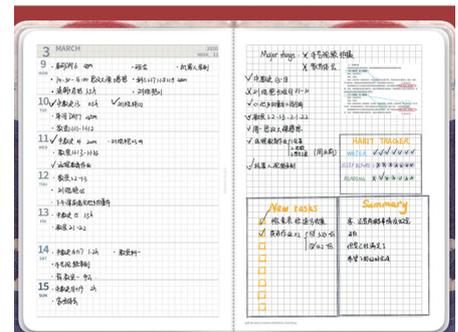
### Plan quotidien

- ✓ Enumérez ce que vous voulez faire pour aujourd'hui
- ✓ Donnez à chacun de ces termes TODO un moment précis
- ✓ Divisez les TODO en un calendrier et planifiez ce que vous voulez faire à chaque point / période



### Plan hebdomadaire

- ✓ Le week-end de la semaine, planifiez les principales choses à faire la semaine prochaine, en fonction de l'achèvement de la semaine précédente.
- ✓ La partie gauche du tableau est laissée pour les tâches principales grossièrement assignées à tous les jours (chaque jour, le plan hebdomadaire peut être affecté au plan quotidien en fonction de la situation réelle).
- ✓ La partie droite du tableau est utilisée pour ajouter de nouvelles tâches chaque semaine.
- ✓ Le résumé est utilisé pour les résumés hebdomadaires



### Conseil :

Il existe 3 types de plans d'apprentissage : à court, moyen et long terme. Le plan à moyen terme est une division du plan à long terme, tandis que le plan à court terme est une division du plan à moyen terme, formant une série de petits plans et objectifs gérables, afin que vous puissiez avoir une compréhension claire et une surveillance des tâches quotidiennes, hebdomadaires et même mensuelles.

Tout le monde – tant les astronautes que les athlètes, les marchands ou les musiciens - apprécie la valeur de pouvoir se concentrer sur une tâche. Le poète et essayiste américain Ralph Waldo Emerson a écrit que « la concentration est un secret de force », tandis que le légendaire éditeur Michael Korda l'a décrit comme « la clé magique qui ouvre la porte à l'accomplissement ». Bien que la concentration n'apparaisse pas au bout de vos doigts, certaines façons peuvent vous aider à l'améliorer.



### **Conseil 7 : Vous aider à améliorer votre concentration (Aux élèves)**

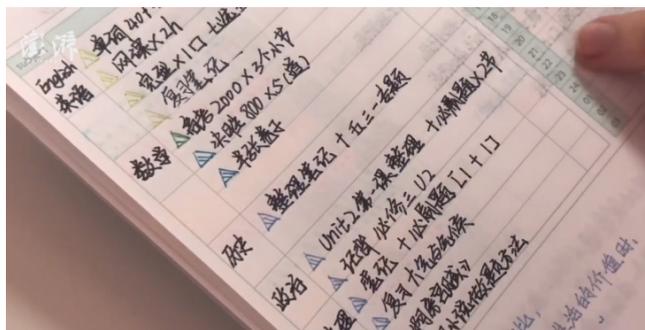
- Après les 50 ou 60 minutes d'étude, faites une pause de 10 à 15 minutes.
- Pendant la pause, prenez des collations pour reprendre de l'énergie, faites une promenade ou écoutez des chansons que vous préférez.
- Au bout d'un jour ou d'une semaine, récompensez-vous. La récompense de la semaine devrait être plus que celle d'une journée.
- Trouvez vos meilleures heures d'étude. Si vous êtes plus éveillé la nuit, planifiez votre étude le soir.

La concentration est centrée sur la réflexion. Tout comme les ondes lumineuses peuvent être focalisées en un seul faisceau puissant, la laser, la concentration peut concentrer la puissance de vos pensées, vous permettant de penser avec plus de précision et de pénétrer dans les idées difficiles. Les personnes qui peuvent se concentrer exclusivement sur la tâche peuvent avoir de meilleures chances de la terminer plus rapidement et avec plus de précision que celles qui divisent leur attention, même si elles ne le souhaitent pas.



### **Histoire 5 : Une fille, en dernière année de collège, se prépare pour l'examen d'entrée au lycée la maison : élaborer le plan d'études dans un cahier**

Pendant la fermeture scolaire, Zuo Kunyu, une élève de Xi'an, dans la province du Shaanxi, a préparé un plan d'étude détaillé à domicile pour le cours en ligne. Zuo Kunyu est une élève littéraire. Le 11 mars 2020, son premier plan était de mémoriser le vocabulaire et certains articles. Parce qu'elle n'est pas à l'école, elle pense que l'auto-formation est très nécessaire. Elle doit donc faire des exercices tous les jours. Le plan d'apprentissage quotidien de Zuo Kunyu comprend 6 matières : anglais, mathématiques, chinois, politique, histoire et géographie. Elle a formulé un plan d'apprentissage détaillé pour chaque matière.



Source : [https://www.thepaper.cn/newsDetail\\_forward\\_6471104](https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_6471104)

### Conseil :

Le cahier est l'outil le plus simple pour réaliser le plan d'apprentissage. Quelle que soit l'étape ou le sujet, vous pouvez noter vos plans d'apprentissage à court et moyen terme sur vos cahiers et les lire à tout moment pour connaître vos progrès. L'enseignement de la sous-discipline est une caractéristique majeure de l'éducation en Chine. Différentes disciplines ont leurs propres caractéristiques et règles, et le contenu des connaissances est différent. Par conséquent, l'élaboration de plans d'apprentissage des divers disciplines vous permet de distinguer l'importance primaire et secondaire, afin que les plans soient efficaces et ordonnés.

Les matières sont les parties dans lesquelles l'apprentissage peut être divisé. La langue maternelle, les mathématiques, les langues étrangères et d'autres disciplines ont leurs propres caractéristiques et règles. Par conséquent, en tant qu'élèves, vous pouvez faire différents plans d'apprentissage, selon leurs propres caractéristiques, comme ce que les enseignants suggèrent. (XuDuoFen Jiaoyu Ketang, 2020)

### ● Plan d'apprentissage de langues

L'apprentissage de langues comprend principalement la lecture et l'accumulation, vous devez donc lire des livres parascolaires pendant au moins 1 heure chaque jour. Le but de la lecture est de comprendre les idées d'écriture, la structure et l'humeur de l'auteur, et ainsi il est suggéré de lire les notes.

### ● Plan d'apprentissage de mathématiques

De nombreux élèves ont une faible capacité informatique, ce qui entraîne des erreurs fréquentes à l'examen. Vous pouvez améliorer vos capacités informatiques grâce à certaines formations. Par exemple, les élèves d'école primaire peuvent faire des exercices de mathématiques orales tous les jours en calculant le temps utilisé à chaque fois.

### ● Plan d'apprentissage de langues étrangères

Semblable à l'apprentissage des langues, l'apprentissage des langues étrangères nécessite l'accumulation de vocabulaire. Il est recommandé de lire plus d'articles pour élargir le vocabulaire, car il est plus facile de mémoriser des mots dans le contexte du texte. Accumuler un vocabulaire large et précis peut être une aventure. Si vous êtes équipé des bons outils et un sens de curiosité, vous aurez un voyage passionnant. Et comme dans la plupart des aventures, vous vivrez la joie des découvertes fortuites. Lorsque vous découvrez un mot qui vous intéresse, vous pouvez profiter du plaisir en apprenant son ascendance. Le territoire peut sembler étrange au début, mais avec le temps, vous vivrez dans une communauté de mots interdépendants où vous vous sentirez toujours vraiment chez vous.

### ● Plan d'entraînement physique

Pendant la fermeture scolaire, vous pouvez faire un entraînement physique à la maison. Selon la situation de votre maison et vos préférences, vous pouvez choisir différents exercices, comme sauter à la corde. Par exemple, les enfants d'école primaire sont suggérés de sauter 1000 fois par jour (une demi-heure pour terminer), les élèves plus âgés suggérés de sauter 1500 fois sauts par jour (une demi-heure pour terminer), et les élèves du collège peuvent augmenter leurs exigences de manière appropriée.



### **Histoire 6 : Un élève de première année, de l'Ecole Élémentaire Affiliée à l'Université Renmin de Chine, à Pékin, a élaboré un plan d'étude avec ses parents**

Pendant la fermeture scolaire, Yin Minghan, élève de l'Ecole Élémentaire Affiliée à l'Université Renmin de Chine, a élaboré un plan avec ses parents, et ils ont convenu : tenir la promesse et le plan !

### Conseil :

Pour les élèves du premier cycle, la supervision parentale est une puissante garantie pour les études à domicile. Vous pouvez inviter vos parents à participer au suivi de la formulation et des progrès de votre propre plan d'apprentissage et à vous aider de former de bonnes habitudes d'apprentissage.

Heures	Activités
7 :30	Se lever
7 :30-8 :00	Se laver, petit-déjeuner
8 :00-8 :30	Lecture
8 :30-9 :00	Calligraphie
9 :00-9 :30	Sport
10 :00-11 :30	Cours en ligne (avec une récréation de 10 mins)
11 :30-13 :00	Déjeuner, repos
13 :00-13 :30	Lecture
13 :30-14 :00	Calcul oral
14 :00-15 :30	Cours en ligne (avec une récréation de 10 mins)
15 :30-16 :00	Sport
16 :00-17 :00	Loisirs
17 :30-18 :30	Dîner, repos
18 :30-19 :00	Poème
19 :00-20 :00	Divertissement
20 :00	Se coucher

Horaires de Yin pendant la fermeture scolaire

Source : [https://www.sohu.com/a/374475714\\_372473](https://www.sohu.com/a/374475714_372473)

---

Une bonne planification peut soulager le stress des enfants et des parents. Vérifiez vos plans et développez un calendrier écrit non seulement pour un jour, mais pour une semaine dans son ensemble. Priorisez et apprenez à créer des objectifs, des tâches et des délais, tout comme le font les adultes lorsqu'ils se rendent au travail. Les tâches qui ne vous ont peut-être pas été difficiles pendant vos études peuvent devenir plus difficiles lorsque vous apprenez à domicile, il est donc important de renforcer les limites et de faire des incitations pour adopter des comportements sains.

Pour programmer le plan d'auto-apprentissage, il est important de former les comportements de routine du sommeil, de la lecture, de l'exercice, de l'utilisation d'appareils numériques, des loisirs et du divertissement, et donc de développer de bonnes habitudes d'apprentissage et de travail. Rappelez-vous la citation que « Semez un plan, vous récolterez l'acte ; semez l'acte, vous récolterez une habitude ; semez une habitude, vous récolterez un destin ».



Devise 7: La lecture est importante. Si vous savez lire, le monde entier s'ouvre à vous.

—Barack Obama, 44ème Président des Etats-Unis

## 2.3 Sélectionner les ressources d'apprentissage à la demande

Etant donné que les élèves sont entourés quotidiennement de représentations visuelles et de matériel audiovisuel et auditif, en raison notamment de médias tels que la télévision et Internet, il est difficile d'imaginer le processus éducatif d'aujourd'hui sans l'utilisation de diverses ressources d'enseignement et d'apprentissage. Le but et le rôle des ressources d'enseignement et d'apprentissage consistent non seulement à rendre le processus éducatif plus attrayant et intéressant, mais aussi à encourager l'apprentissage actif, le développement de différentes compétences et l'adoption des valeurs et attitudes souhaitables des élèves.

Lorsque les élèves étudient à la maison pendant la fermeture scolaire, ils peuvent trouver une variété de ressources éducatives gratuites sur Internet telles que des aides aux devoirs, des idées de projets scientifiques, des salons éducatifs, des informations intéressantes sur les divers sujets. Il y a également des experts désireux d'interagir avec les enfants et de les éduquer sur des sujets qui les intriguent. Nous pouvons appeler ce genre d'apprentissage « l'apprentissage en ligne ».



### Terme 6. Apprentissage en ligne

L'apprentissage en ligne est défini comme des expériences d'apprentissage dans des environnements synchrones ou asynchrones utilisant différents appareils (par exemple, téléphones portables, ordinateurs portables, etc.) avec accès à Internet. Dans ces environnements, les élèves peuvent être n'importe où (indépendants) pour apprendre et interagir avec les instructeurs et d'autres élèves (Singh et Thurman, 2019).

Dans la plupart des cas, les enseignants et les élèves sont séparés les uns des autres dans le temps et l'espace lorsque ces derniers apprennent en ligne, et ils interagissent les uns avec les autres grâce à l'apprentissage à distance. L'apprentissage à distance ne dépend pas de l'espace, des heures et des horaires fixes, ce qui donne aux enseignants et aux élèves plus de liberté pour planifier le processus. Cette technique donne un accès plus facile à l'apprentissage lors de la fermeture des écoles. L'apprentissage à distance vous permet de suivre les programmes. (Enseignement à distance, 2020).

Puisqu'il existe d'abondantes ressources d'apprentissage sur Internet, les élèves doivent savoir choisir les ressources qui répondent à leurs besoins d'apprentissage. Les ressources d'apprentissage numériques comme les Cours en Ligne Ouverts Massifs (MOOCs), les Petits Cours en Ligne Privés (SPOCs), les vidéos de micro-cours en ligne, les livres électroniques, les simulations, les modèles, les graphiques, les animations, les quiz, les jeux et les notes électroniques font de l'apprentissage de plus en plus accessible, engageant et contextualisé. En tant qu'élève, il est important de trouver, d'évaluer et d'utiliser les ressources d'apprentissage numérique en ligne gratuites pour résoudre vos problèmes d'apprentissage.

Les cours à grande échelle connus sous le nom de MOOCs ont été inventés pour offrir une éducation gratuite ou à faible coût aux personnes qui n'ont pas accès aux options traditionnelles. Alors qu'un changement sans précédent vers l'enseignement en ligne augmente dans les écoles du monde entier pendant cette période, les élèves et les écoles s'intéressent de plus en plus à ce format.

Avec des milliards de sites Web en ligne aujourd'hui, il y a beaucoup d'informations sur Internet. Lorsque nous étudions à la maison, il est essentiel de rechercher des informations sur Internet. Il existe de nombreux moteurs de recherche différents, ceux les plus populaires incluent Google, Yahoo! et Bing. Pour effectuer une recherche, vous devez accéder à un moteur de recherche dans votre navigateur Web, saisir un ou plusieurs mots clés, également appelés termes de recherche, puis appuyer sur Entrée sur votre clavier.



## Terme 7. MOOC

MOOC, acronyme de Massive Open Online Course, est un nouveau type de formation en ligne. Il vise une participation interactive à grande échelle et un accès ouvert via le Web. En plus des supports de cours traditionnels tels que les vidéos, la lecture, les MOOCs fournissent des forums d'utilisateurs interactifs qui aident à créer une communauté pour les étudiants, les professeurs et les assistants d'enseignement (TA) (Wikipédia). Les MOOCs s'appuient sur l'engagement des apprenants qui organisent eux-mêmes leur participation en fonction de leurs objectifs, connaissances, compétences antérieures et intérêts communs.



## Conseil 8 : Vous aider à utiliser les moteurs de recherche plus efficacement (Aux élèves)

### ○ Recherche associée

Si vous souhaitez trouver de nouveaux sites Web avec un contenu similaire à un site Web que vous connaissez déjà, utilisez le modificateur connexe : `quelquesite.com`.

Exemple : `connexe : iasle.net`

### ○ Définition du mot

Si vous avez besoin de rechercher rapidement la définition d'un mot ou d'une phrase, utilisez simplement `définir : commandement`.

Exemple : `définir : technologie éducative`

### ○ Types de documents spécifiques

Si vous cherchez à trouver des résultats d'un type spécifique, vous pouvez utiliser le modificateur type de document.

Exemple : `"stratégies d'apprentissage actif" type de document : ppt`

Pour plus de conseils sur la recherche, veuillez chercher

"connexe : <https://blog.hubspot.com/marketing/google-advanced-search-tips>"

---

La recherche d'informations sur une page Web nécessite l'utilisation de Ressources Educatives Libres (REL), qui vous aident à découvrir et à reconstruire les connaissances. Wikipédia, lui-même un exemple de REL, a une excellente explication. Les REL peuvent inclure un programme, des notes de cours, des diapositives de présentation, des vidéos, des podcasts, des lectures attribuées, des instructions pour différents types de devoirs, etc. Une licence ouverte à ces ressources leur permet d'être réutilisées, révisées et redistribuées.

REL, une partie du mouvement mondial du contenu ouvert, est des ressources partagées d'enseignement, d'apprentissage et de recherche disponibles sous des licences ouvertes légalement reconnues. Les REL de haute qualité permettent aux enseignants d'épargner beaucoup de temps et d'efforts sur le développement



## Terme 8. Ressources Educatives Libres (REL)

Les Ressources Educatives Libres (REL) sont des matériaux d'enseignement, d'apprentissage ou de recherche appartenant au domaine public ou publiés avec une licence de propriété intellectuelle permettant leur utilisation, adaptation et distribution à titre gratuit. (UNESCO, 2019)

Les ressources éducatives sous licence ouverte sont des ressources d'enseignement, d'apprentissage et de recherche qui appartiennent au domaine public ou qui ont été publiées sous une licence qui permet leur utilisation, modification et partage avec les autres. Les ressources ouvertes peuvent être des cours entièrement en ligne ou des manuels numériques ou des ressources plus granulaires telles que des images, des vidéos et des éléments d'évaluation. (DEPARTEMENT DE L'EDUCATION DES ETATS-UNIS, 2017)

des ressources et de faire progresser l'apprentissage des élèves à l'intérieur et à l'extérieur de l'école. De plus, le partage ouvert des ressources a le potentiel d'alimenter la collaboration, d'encourager l'amélioration du matériel disponible et de favoriser la diffusion des meilleures pratiques. Ci-dessous, nous vous proposerons une sélection de ces ressources qui peuvent s'avérer utiles dans vos efforts pour soutenir l'apprentissage.

Tableau 2 montre des exemples de référentiels populaires de REL ainsi que quelques fonctionnalités importantes qui pourraient vous aider à sélectionner un référentiel particulier.

**Tableau 2. Ressources numériques pour les élèves de différents niveaux**

Référentiels OER	Domaine du Sujet	Niveau éducatif	CODE QR
Plateforme nationale de la fonction publique pour les ressources pédagogiques (Chinois)	Transdisciplinaire	Education K12	
Curriki	Transdisciplinaire	Cross-stage K12	
JunyiAcademy	Transdisciplinaire	De l'école élémentaire à l'école secondaire Education K12	
Cicle time fun	Transdisciplinaire	De 0 à 12 ans	

Référentiels OER	Domaine du Sujet	Niveau éducatif	CODE QR
Fluenc Matters	Lecture	Education K12	
Storyline Online	Apprentissage d'anglais	Education K12	
National Geographic kids	Géographie	Education K12	
ScienceBOB	Science	Education K12	
Scratch	Technologie	Ecole élémentaire	
Cool math games	Maths	Ecole élémentaire	
Si vous en voulez plus, scannez le code QR	Tous les disciplines	Tous les niveaux	

## 2.4 Apprentissage coopératif - Etudier et jouer en groupe

Les enfants scolarisés à la maison peuvent se sentir coupés des autres pairs, en particulier pendant l'adolescence, lorsque les amitiés sont si importantes. La bonne nouvelle est que, la scolarisation à domicile étant une tendance croissante, il y a beaucoup d'enfants scolarisés à la maison qui se connectent virtuellement. Du coup, ils peuvent rester en contact avec les autres.

Lorsque vous étudiez à la maison pendant cette période, vous pouvez utiliser des outils de communication ou des logiciels pour créer un groupe d'apprentissage ou une communauté d'apprentissage coopératif. Lorsque vous étudiez en groupe, vous pouvez acquérir de l'expérience par la collaboration et développer les compétences importantes telles que la pensée critique, l'autoréflexion et la co-construction des connaissances (Brindley, Walti, & Blaschke, 2009).

Logiciels de réseau social comme Dingtalk (<https://www.dingtalk.com>), WeChat (<https://weixin.qq.com>), Twitter, etc. peuvent vous aider à communiquer avec vos pairs et construire des groupes d'apprentissage en cas de besoin.

L'apprentissage coopératif englobe un large éventail de stratégies pour promouvoir l'apprentissage scolaire grâce à la coopération et à la communication entre pairs. Comme le terme « apprentissage coopératif » l'indique, les élèves s'entraident à apprendre, à partager des idées et des ressources, et à planifier ensemble quoi et comment étudier. L'enseignant ne dicte pas d'instructions spécifiques mais permet plutôt aux élèves de choisir entre les divers degrés quant à la substance et aux objectifs de leurs activités d'apprentissage, faisant ainsi des élèves des participants actifs dans le processus d'acquisition de connaissances. (Davidson, & Major, 2014).



### Terme 9. Apprentissage coopératif

L'apprentissage coopératif est une méthode pédagogique pour les petits groupes afin que les élèves travaillent ensemble pour maximiser leur propre apprentissage et celui des autres. Dans l'apprentissage coopératif, il existe une interdépendance positive entre la réalisation des objectifs des élèves ; les élèves perçoivent qu'ils peuvent atteindre leurs objectifs d'apprentissage seulement si les autres élèves du groupe atteignent également leurs objectifs. Les efforts de coopération conduisent les participants à rechercher des avantages mutuels afin que tous les membres du groupe bénéficient des efforts de chacun, reconnaissant que tous les membres du groupe partagent un destin commun, prenant en conscience que sa performance est liée par celle des autres, se sentant fiers et célébrant conjointement lorsqu'un membre du groupe est reconnu pour ses réalisations. (Johnson, & Johnson, 2011)

Il existe cinq éléments essentiels pour assurer l'efficacité de l'apprentissage coopératif, qui est appelé PIGS Face.

1. Interdépendance positive (Positive interdependence)
2. Interaction promotrice face à face (Face-to-face promotive interaction)
3. Responsabilité individuelle et collective (Individual and group accountability)
4. Compétences sociales (Social skills)
5. Traitement de groupe (Group processing)

(Source : [https://en.wikipedia.org/wiki/Cooperative\\_learning](https://en.wikipedia.org/wiki/Cooperative_learning))

Comme l'apprentissage coopératif, l'apprentissage par projet est également une forme d'apprentissage en groupe. Avec l'apprentissage par projet, le contenu est intégré dans un projet à long terme où des problèmes réels doivent être résolus de manière créative et authentique. La résolution de problèmes nécessite la réflexion critique, la collaboration et diverses formes de communication. Pour répondre à la question déterminante et créer un travail de haute qualité, les élèves doivent faire bien plus que se souvenir des informations. Ils doivent utiliser des capacités de réflexion supérieures et apprendre à travailler en équipe.

Pendant que les élèves effectuent un travail de groupe, les projets doivent être divisibles en plusieurs tâches de même complexité, et chaque élève est responsable d'une tâche. Les discussions en ligne sont essentielles. Il existe plusieurs techniques pour organiser des réunions efficaces, comme suit :

1. Planifier et animer une réunion : planifiez soigneusement la réunion : qui, quoi, quand, où, pourquoi et combien de personnes ; préparez les horaires du jour ; listez les questions à discuter.
2. Etapes à suivre lors d'une réunion : commencez à l'heure ; définissez clairement les rôles ; réviser et ordonnez les horaires du jour ; fixez le délai précis ; revoyez les éléments d'action de la réunion précédente ; concentrez-vous sur une question à la fois.
3. Mesures à prendre après une réunion : enregistrez les décisions finales ou les actions à prendre ; assignez les tâches aux membres du groupe ; fixez le délai des tâches ; fixez la date et le lieu de la prochaine réunion et élaborer les horaires du jour préliminaire ; évaluez la réunion, collectez les commentaires des membres ; terminez la réunion positivement ; rangez la note de groupe et la distribuez aux membres et à ceux qui ont besoin de savoir.



## Terme 10 : Apprentissage par projet

L'apprentissage par projet se déroule dans le contexte de problèmes authentiques, se poursuit au fil du temps et apporte des connaissances de nombreuses matières. L'apprentissage par projet, si correctement mis en œuvre et soutenu, aidera les élèves à développer des compétences du 21e siècle, y compris la créativité, la collaboration, le leadership et les engage dans des défis complexes et réels. Cette méthode pédagogique les aide à répondre aux attentes de la pensée critique. (DEPARTEMENT DE L'EDUCATION DES ETATS-UNIS, 2017)



## Histoire 7 : Ecole Elémentaire Expérimentale de Xiangshan, Ningbo, Province du Zhejiang, améliore l' apprentissage de langue chinoise par WeChat

Une classe de sixième année de l'Ecole Elémentaire Expérimentale de Xiangshan, Ningbo, dans la province du Zhejiang, a créé un groupe WeChat pour effectuer les activités d'enseignement. En raison des problèmes de temps limité des parents pendant la fermeture scolaire, cette classe a tenté d'explorer de nouvelles stratégies d'apprentissage et d'améliorer efficacement l'alphabetisation chinoise des élèves. L'apprentissage dans ce groupe WeChat se développe en trois étapes : un membre se propose d'être leader ; ce leader choisit au hasard des membres de participer à l'activité et encourage tous d'y participer ; les autres membres du groupe apprennent ce qui est partagé et font des commentaires positifs.



Source : <http://jks.nbedu.net.cn/dispArticle.Asp?ID=4158>

### Conseil :

WeChat est une application facile à utiliser en Chine, et peut servir d'outil d'apprentissage. L'apprentissage collaboratif de groupe sur WeChat peut vous aider à vous superviser mutuellement et à établir une bonne relation sociale.

Outils comme google doc ([docs.google.com](https://docs.google.com)), Shimo Doc (<https://shimo.im/>), Tencent Doc (<https://docs.qq.com/desktop>) peuvent vous aider à collaborer avec vos pairs pour fabriquer Word, PPT, et Excel.

Par exemple, utiliser Google Docs pour travailler ensemble un projet.

Tout d'abord, planifier le travail de manière collaborative et déterminer la responsabilité de chacun. Puis ouvrir google doc, (comme l'indique la Figure 8 et Figure 9) et choisir les docs, feuilles, diapositives ou formulaires convenables.

Ensuite, cliquer sur le bouton de partage et partagez avec vos pairs, choisir « éditable ».

Les membres d'équipe peuvent ouvrir le site indiqué dans le mail et travailler ensemble.

## Google Docs

-  Docs
-  Sheets
-  Slides
-  Forms

-  Settings
-  Help & Feedback

 Drive

Figure 11 Partager le doc

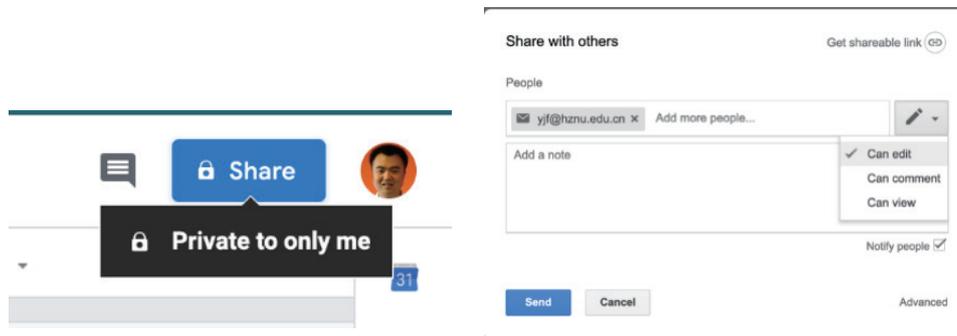


Figure 12 Travailler ensemble sur une tâche collaborative



## Histoire 8 : Un élève du district scolaire Northshore de l' Etat de Washington a fait ses devoirs dans Google Docs pendant la fermeture scolaire

Les enseignants du district scolaire Northshore de l'Etat de Washington ont passé la semaine dernière à découvrir comment enseigner aux élèves à faire des expériences scientifiques sur leur table de cuisine ou font des prises de saut dans leur sous-sol au lieu de suivre des cours au gym. Takumi Ohno, 45 ans, son fils à l'âge de 9 ans est un élève de troisième année. L'enseignante de son fils a décidé de ne pas diffuser en direct ses cours mais plutôt de publier des vidéos de 15 minutes sur le cours de mathématiques. Son fils a fait ses devoirs dans Google Docs que son professeur a examinés.

"C'est amusant", a déclaré le fils d'Ohno, "j'ai la chance de voir ma mère toute la journée."

Ohno a dit que son fils n'avait pas besoin de beaucoup de direction. "Mais parfois, je dois lui rappeler que sa pause est finie", a-t-elle déclaré.



Le fils de Takumi Ohno, de troisième année, pratique ses compétences de frappe  
 Source : <https://www.nbcnews.com/news/education/coronavirus-closes-schools-teachers-families-brace-massive-experiment-online-education-n1160966>

### Conseil :

L'apprentissage actif à la maison pendant la fermeture scolaire peut s'appuyer sur les ressources en ligne, telles que d'abondantes vidéos en ligne et des outils d'apprentissage en ligne pratiques, ce qui rendra l'apprentissage plus sûr. Mais également, les parents auront besoin d'aides pour superviser.



### **Conseil 9 : Vous aider à gérer les ressources d'apprentissage multidimensionnelles (Aux élèves)**

- ◎ Gestion de l'environnement d'apprentissage : Les environnements d'apprentissage seront ajustés à partir de trois aspects. Tout d'abord, développez une routine en choisissant un endroit calme et fixe, comme la salle d'étude ; deuxièmement, évitez les distractions, qui contiennent des distracteurs (comme le téléphone portable, les photos attirantes, la musique, etc.) et les personnes (partenaires, familles, enseignants, etc.) ; Troisièmement, nettoyez l'environnement, maintenez la propreté de l'environnement d'apprentissage, rangez les livres, la papeterie, le matériel, etc.
- ◎ Gestion du soutien social : consultez les autres pour obtenir des aides. L'apprentissage est un processus tellement complexe et difficile qu'il est normal de consulter les autres.

## 2.5 Apprentissage engagé - Rendre le processus d' apprentissage efficace

Lors de la fermeture des écoles, l'efficacité d'apprentissage des enfants serait affectée. La plupart des enfants pourraient faire preuve d'un peu de chaos et de désorganisation, et sont facilement distraits de la tâche. Pour que les enfants excellent, les enfants et leurs parents doivent travailler ensemble pour assurer l'autodiscipline et un apprentissage efficace. Lorsque les élèves sont responsables de leur propre apprentissage, ils ressentent un sentiment d'appartenance – l'apprentissage devient une activité définie par eux.

Dans cette phase, vous pouvez acquérir de l'expérience tout en mettant en œuvre les stratégies que vous avez choisies et en ajustant vos plans en temps réel selon les besoins. Vous pouvez commencer avec l'aide d'une liste de contrôle des tâches requises pour atteindre un certain objectif. Pendant que vous travaillez, vous pouvez progresser vers l'objectif en utilisant la liste des tâches. Vous pouvez comparer votre comportement ou vos compétences à un ensemble déterminé de tâches ou de comportements répertoriés comme nécessaires pour atteindre un objectif et déterminer si vous êtes sur la cible. Elle est différente de l'auto-évaluation, comme le montre le tableau 3.

**Tableau 3. Les différences entre l' autosurveillance et l' autoévaluation**

	<b>Autosurveillance</b>	<b>En commun</b>	<b>Autoévaluation</b>
Quoi	Vérifier et ajuster ses performances en cours Stratégie métacognitive	Performance Stratégie métacognitive	Juger à quel point on a appris et performé jusqu'à présent Stratégie métacognitive
Pourquoi	Mesurer l'efficacité lors d'une tâche Changer, ajuster, améliorer les pratiques d'apprentissage pour réussir.	Pour améliorer	Identifier les forces et les faiblesses Pour s'améliorer la prochaine fois
Quand	En cours d'une séquence d'apprentissage		A la fin d'une séquence d'apprentissage

**Il existe des techniques de surveillance qui approfondiront votre apprentissage. (Moore, 2017)**

- Rédaction d'un contrat d'apprentissage. Lorsque vous commencez à apprendre, ne soyez pas interrompu par d'autres choses avant d'avoir terminé votre tâche ou atteint votre objectif.
- Parlez de ce que vous apprenez : communiquez ce que vous apprenez à vos enseignants, à votre famille ou à vos pairs.
- Résumé : un autre bon moyen de vous aider à saisir vos objectifs d'apprentissage est de résumer ce que vous avez appris.

**Il y a des questions pour surveiller votre processus d'apprentissage :**

- Selon vous, quel aspect de votre apprentissage a été le plus efficace ? Pourquoi ? Comment ?
- Selon vous, quel aspect de votre apprentissage a été le moins efficace ? Pourquoi ? Comment ?
- Quelles actions spécifiques amélioreraient vos performances en fonction des commentaires que vous avez reçus ?
- Quels conseils donneriez-vous aux autres pour les aider dans leur performance dans cette tâche ?

### 2.5.1 Comment gérer le processus d'apprentissage

Pour les élèves du primaire, la tâche académique est relativement aisée, la quantité et la difficulté des devoirs ne sont pas très importantes. Dans le même temps, ces élèves ne sont pas familiers avec les outils d'apprentissage. Par conséquent, vous pouvez demander aux parents et aux enseignants de vous aider à utiliser des stratégies pour vous motiver à lire, à écrire et à faire vos devoirs. Pour les élèves qui passeront l'examen d'entrée au collège ou l'examen d'entrée au lycée cette année, vos tâches académiques sont très lourdes, vous pouvez donc communiquer sur vos charges avec vos parents lorsque vous vous sentez mal à l'aise. Pour les autres élèves ayant certaines capacités d'autogestion, vous luttez toujours entre indépendance et dépendance, initiative et passif. Par conséquent, la collaboration en équipe serait un bon moyen de gérer votre processus d'apprentissage.

**Pour mieux gérer le processus d'apprentissage de manière autonome ou avec vos parents, vous pouvez faire certaines choses.**

- Rassemblez toutes les fournitures où vous apprenez et auto-évaluez votre disposition à apprendre.
- Restez concentré sur une seule chose. Restez concentré sur une tâche et apprenez à dire « non » aux distractions.
- Utilisez une liste pour vérifier ce que vous avez fait et préparez-vous pour la prochaine.
- Réévaluez et modifiez les objectifs au besoin au cours de votre unité d'études.

**Il y a certaines choses que vos parents peuvent faire pour vous soutenir.**

- Mettez en place un environnement propice au travail des parents et à l'apprentissage des enfants.
- S'il n'y a pas de pièce séparée dans la maison, créez une séparation avec des écouteurs et / ou des repères visuels comme des séparateurs de pièce, des plantes, des meubles, etc.
- Aidez votre enfant à penser aux fournitures nécessaires.
- Communiquez avec les enseignants des enfants et familiarisez-vous avec le plan d'apprentissage de l'école



## Conseil 10 : Vous aider à promouvoir votre autosurveillance et à répondre correctement aux mauvais comportements dans l'apprentissage (Aux élèves)

- ⦿ Faire des horaires quotidiens. Pour les élèves juniors, vous pouvez demander aux parents de vous surveiller et surveiller eux-mêmes avec une certaine capacité d'autogestion ou vous pouvez vous superviser mutuellement avec vos camarades de classe. Si vous êtes diplômé des collèges et lycées, effectuez principalement l'autosurveillance, vous pouvez suivre strictement le calendrier.
- ⦿ Classification des tâches. Selon le degré d'urgence et d'importance de la commande, vos objectifs et tâches à long terme et à court terme seront hiérarchisés selon les principes suivants : a) Les tâches importantes et urgentes seront immédiatement traitées ; b) Les tâches importantes mais non urgentes, qui nécessitent une planification détaillée, seront divisées à chaque jour. c) Pour les tâches urgentes mais pas importantes, si vous n'avez pas le temps, vous pouvez recourir aux autres. d) Si les tâches ne sont pas urgentes ni importantes, essayez de ne pas les faire.
- ⦿ Faire face aux « interruptions ». Mettez en place une zone pour les événements inattendus au bas du tableau des horaires quotidiens, enregistrez les nouveaux événements dans cette zone, puis revenez immédiatement à l'apprentissage, afin d'éviter l'interruption réelle, puis déterminez un moment pour ces événements une fois le contenu d'apprentissage actuel terminé.
- ⦿ Division des tâches. Pour certaines tâches d'apprentissage difficiles, elles peuvent être divisées en quelques petites tâches faciles à réaliser, qui seront abordées une par une et étape par étape, afin d'éviter efficacement le relâchement causé par les difficultés.
- ⦿ Tenir un journal d'apprentissage. Enregistrez votre temps d'apprentissage quotidien, hebdomadaire et mensuel et le contenu d'apprentissage, afin de garder une trace de votre maîtrise des connaissances et de vos progrès à tout moment, en faisant les ajustements nécessaires dans le temps.
- ⦿ Marqueur de surligneur. Les éléments visuellement soulignés dans une liste sont plus susceptibles d'être mémorisés. Ainsi, un marqueur de surligneur favorise une plus grande concentration sur la tâche à accomplir et évite la distraction des autres tâches de la liste. (Source dans le Tableau 4)

Tableau 4 . Stratégies et méthodes pour les élèves de différents niveaux

Niveau	Caractéristiques psychologiques	Caractéristiques des activités d' apprentissage	Processus d' apprentissage	Stratégies	Outils
Elèves du primaire	Mauvaise maîtrise de soi et esprit immature	Les élèves des classes inférieures ont des devoirs moins nombreux et plus faciles. En général, les enseignants et les parents font l' éloge des encouragements.		Les enseignants et les parents sont recommandés d' encourager et de surveiller les élèves, ce qui les aidera à améliorer leurs habitudes d' autosurveillance.	
			Aperçu	Les élèves établissent leurs horaires d' apprentissage quotidiens. (Aperçu avec l' aide des parents)	Papier et stylo pour l' écriture (les élèves du primaire écrivent les mots et les collent sur leur bureau car ils n' ont pas leur propre téléphone portable)
		Les élèves des classes supérieures ont plus de types de devoirs plus difficiles. Les enseignants et les parents présenteront également des exigences plus élevées.	Cours de mathématiques en ligne	Les élèves doivent suivre des cours en ligne accompagnés de parents avec une caméra allumée.	
			Accomplir les devoirs	L' enseignant donne les devoirs et précise le délai (et définit la durée et le classement des devoirs) pour motiver les élèves à les accomplir.	Diverses plateformes d' apprentissage
		La quatrième année du primaire peut être un tournant important dans le développement de la capacité d' autosurveillance passant du contrôle passif à l' autocontrôle, de l' autosurveillance passive à l' autosurveillance active, et de la surveillance comportementale à la surveillance cognitive. Il existe une différence significative entre les deux sexes en matière de capacités d' autosurveillance, les filles étant nettement plus élevées que les garçons.	Réviser	Enregistrement d' erreur	Plateformes de communication
			L' amélioration personnelle ; lecture étendue	Utiliser la lecture de cartes perforées sur les téléphones portables ;	

Niveau	Caractéristiques psychologiques	Caractéristiques des activités d'apprentissage	Processus d'apprentissage	Stratégies	Outils
Elèves du secondaire	Les collégiens ont une forte sens de rébellion. Comparés aux élèves du primaire, ils ont une maîtrise de soi plus forte. Ils peuvent mener des activités d'apprentissage consciemment et activement tout en dépendant d'une surveillance passive.	Les élèves des écoles intermédiaires ont des tâches ardues qui sont relativement plus difficiles. Leur capacité de maîtrise de soi joue un rôle de plus en plus important dans l'apprentissage.	Les enseignants donnent des instructions	Améliorer la volonté et la maîtrise de soi des élèves. Créer une atmosphère de classe positive.	Principalement des effets de volonté et de pairs
			Les élèves mènent des activités d'apprentissage		
			Les élèves accomplissent leurs devoirs de manière autonome		



## Histoire 9 : Etude à domicile des élèves de 10e année, de l' Ecole Secondaire Affiliée de l' Université Tsinghua, Beijing

Pendant l'épidémie de COVID-19, des élèves de 10e année du lycée de l'Université de Tsinghua ont adopté l'apprentissage en ligne. Sur la base de la recommandation de leur directeur, les élèves utilisent l'application Forest pour la gestion du temps et réglementent strictement le temps passé sur le téléphone portable par jour. Sur la base du matériel pédagogique abondant préparé par les enseignants de toutes les matières, les élèves peuvent participer au livestreaming en direct à domicile réalisé par les enseignants ou à l'apprentissage autonome selon les horaires. Sous la direction des enseignants, les élèves ont travaillé en groupe pour se surveiller, ont appris les uns des autres et ont fait des rapports régulièrement.



Source : <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1660401301759823743&wfr=spider&for=pc>

### Conseil :

Les élèves des classes supérieures ont déjà une bonne capacité d'autosurveillance. En conséquence, vous pouvez vous surveiller et vous encourager mutuellement à réaliser des plans d'apprentissage et à vous améliorer mutuellement.

## 2.5.2 Outils pour gérer le processus d'apprentissage

Pendant les études à domicile, il n'est pas facile de gérer le temps. Les applications de gestion du temps nous aideront, comme le montre le Tableau 5.

**Tableau 5 . Outils d' autosurveillance sur le processus d' apprentissage**

	Nom	Forme	Introduction
Suivi du Temps d'Apprentissage	Notebooks / Post-it notes	Outil papier	To-do list
	Tomato TODO	APP	Pomodoro minuteur + to-do list + statistiques de données
	Do not be phone freak.	APP	Surveillance des applications de divertissement sur le téléphone mobile afin de promouvoir la maîtrise de soi
	Timer on Fire	APP	Outil de compte à rebours
	Tomato Clock	APP	Pomodoro minuteur
	aTimeLogger <a href="http://www.atimelogger.com/">http://www.atimelogger.com/</a>	APP	Outil de suivi du temps
	ihour	APP	Enregistrement de la durée de chaque tâche
	FocusNow	APP	La version gratuite de Forest qui améliore la concentration
	Life Cycle	APP	Outil d'enregistrement du temps
	Year in progress (Android)	APP	Afficher le calendrier, non pas par jour, heure ou minute, mais par mois, trimestre, semaine, année et jour
	Habit Streaks (iPhone)	APP	Cultiver les habitudes et l'horloge au quotidien
	Pendo	APP	Outil de planification
Content and process monitoring	Mnote <a href="https://mnote.caiyun.feixin.10086.cn/">https://mnote.caiyun.feixin.10086.cn/</a>	APP	Outil Rigoriste
	Evernote Site version chinoise : <a href="https://www.yinxiang.com/">https://www.yinxiang.com/</a> Site version anglaise : <a href="https://evernote.com/">https://evernote.com/</a>	APP/PC	Enregistrer et synchroniser rapidement l'expérience, les pensées et les inspirations quotidiennes
	OneNote	APP/PC app	Outil de note
	TickTick <a href="https://www.dida365.com/">https://www.dida365.com/</a>	APP	La liste des tâches enregistrant le travail et la vie
	VoodooPad	APP/PC app (paid)	Organiser et gérer les informations via un lien wiki.
	Youdao Cloud Note <a href="http://note.youdao.com/">http://note.youdao.com/</a>	APP/ PC app	Modification et partage de données en ligne. Permettre également le travail collaboratif multi-utilisateurs
	Carnets pour erreurs	Outil papier	Enregistrement des erreurs
Shimo.im <a href="https://shimo.im/welcome">https://shimo.im/welcome</a>	Site Internet	Une plateforme cloud pour l'édition collaborative multi-utilisateurs en temps réel de documents et de feuilles.	



Devise 8 : C' est bien de célébrer le succès, mais il est plus important de tenir compte des leçons de l' échec.

—Bill Gates, Co-fondateur de Microsoft Corporation

## 2.6 Vérifier la qualité de l' apprentissage par vous-même

Un apprentissage autorégulé efficace nécessite que vous vous engagiez dans une auto-évaluation périodique. L'auto-évaluation est un processus comprenant des auto-jugements de la performance actuelle et des auto-réactions à ces jugements (Schunk, 1994).

Les méthodes d'auto-évaluation sont principalement divisées en auto-évaluation basée sur les objectifs d'apprentissage (exigences des enseignants), évaluation interne basée sur le passé des élèves et évaluation relative basée sur le statut d'apprentissage des pairs. Il prête attention à l'auto-analyse par les élèves de leurs devoirs, à l'auto-évaluation de divers travaux d'apprentissage, à l'auto-examen de leur comportement quotidien, à l'enregistrement en temps opportun et à la réflexion sur leurs progrès et leurs changements. Les enseignants ou les parents orientent davantage les élèves pour fixer de nouveaux objectifs et formuler des plans d'action réalistes pour maximiser la fonction de motivation de l'auto-évaluation.

Grâce à l'auto-évaluation, vous pouvez :

1. identifier vos propres lacunes en matière de compétences, là où vos connaissances sont insuffisantes
2. voir où concentrer votre attention sur l'apprentissage
3. fixer des objectifs réalistes
4. révisez votre travail
5. suivez vos progrès
6. si en ligne, décider quand passer au niveau suivant du cours

## 2.6.1 Comment évaluer les résultats d'apprentissage par vous-même

Après chaque période d'apprentissage ou d'exercice, en tant qu'élève, vous pouvez arrêter et évaluer votre propre travail. Au cours de cette phase, vous pourriez évaluer vos efforts et récompenser quotidiennement votre propre performance, car elle a contribué à la croissance de vos habitudes à long terme. Différents types de méthodes peuvent être utilisés pour effectuer l'auto-évaluation, comme le montre le Tableau 6.

**Tableau 6 Types typiques d' auto-évaluation**

	<b>Rubriques</b>	<b>Test</b>	<b>Carte conceptuelle</b>
<b>Descriptions</b>	Les rubriques sont un outil précieux pour l'auto-évaluation. Parce que les rubriques répertorient non seulement les critères de réussite mais fournissent également des descriptions des niveaux de performance, les élèves peuvent les utiliser pour suivre et évaluer leurs progrès au cours d'une tâche ou d'une activité d'évaluation.	Un test aidera les élèves à effectuer une auto-évaluation. Pour les élèves des classes inférieures, les types de questions recommandés incluent plusieurs options et des questionnaires à remplir, et les questions à réponse gratuite doivent être conçues pour permettre aux élèves de télécharger des photos de leurs réponses.	Une carte conceptuelle organise les faits, les concepts, les idées ou les termes de manière visuelle ou schématique afin que la relation entre les éléments individuels soit plus claire.
<b>Utilisateur cible</b>	Elèves de l'école secondaire et élèves junior de l'école élémentaire	Tous	Elèves de l'école secondaire et élèves junior de l'école élémentaire
<b>Scénario d'apprentissage</b>	Multi-situations ; Les parents pourraient travailler avec les enfants pour créer la rubrique, ou fournie par l'enseignant	Evaluation de la maîtrise des connaissances	Résumer l'apprentissage dans une période, organiser les connaissances



### Conseil 11 : Vous aider à faire une évaluation efficace de l'apprentissage (Aux élèves)

- Rendre les formulaires d'évaluation de l'apprentissage et les normes d'évaluation pratiques pour rendre l'évaluation plus claire
- L'évaluation doit être pratique et réaliste, pour éviter une évaluation élevée ou faible de votre choix, ce qui entraînerait des résultats d'évaluation inexacts
- Les objectifs de l'évaluation devraient être diversifiés, y compris l'évaluation du processus d'apprentissage, l'évaluation des résultats d'apprentissage et l'évaluation de l'attitude d'apprentissage
- Les méthodes d'évaluation peuvent être diversifiées, telles que l'enregistrement électronique de la croissance, le résumé de l'apprentissage, une expérience précieuse, le microblogage, etc.
- Garder une routine de faire un journal périodique. Construire un portefeuille de vos forces et faiblesses, y compris les stratégies qui peuvent vous convenir, les types d'apprentissage avec lesquels vous avez des difficultés et où vous pouvez essayer de vous améliorer, etc.



### Histoire 10 : Ecole Élémentaire Expérimentale No.1 de Linyi, Province du Shandong, invite les élèves à évaluer par eux-mêmes

Sur la voie du développement des élèves, les enseignants sont des facilitateurs et les élèves sont des interprètes. Ils devraient s'entraîner étape par étape et trouver des moyens pour marcher plus régulièrement et plus rapidement dans la pratique. Sur la base de cette compréhension, l'Ecole Élémentaire Expérimentale No.1 de Linyi, de la province du Shandong, a modifié la forme d'évaluation formulée par les enseignants et les parents, qui encourage les élèves à utiliser leur cerveau pour faire une forme d'auto-évaluation, et cela a donné le droit d'évaluation aux élèves et a les promu de penser et de se résumer.

Source : [http://www.jyb.cn/rmtzcg/xwy/wzxw/202002/t20200219\\_297294.html](http://www.jyb.cn/rmtzcg/xwy/wzxw/202002/t20200219_297294.html)

#### Conseil :

La société est une sorte de « grande salle de classe » et la vie est une sorte de « grand manuel ». Ce n'est qu'en vous faisant entrer dans cette « grande salle de classe » et en vous permettant de comprendre ce « grand manuel » que votre croissance peut être globale et saine.

## 2.6.2 Outils pour évaluer vos résultats d'apprentissage

Comme le montre le Tableau 7, de nombreux outils pourraient être utilisés pour l'auto-évaluation des résultats d'apprentissage. Les outils de test fournissent des tests et peuvent les évaluer automatiquement, par exemple, Yingyuliulishuo peut fournir des commentaires sur votre prononciation anglaise ; les outils de la carte conceptuelle vous permettent d'organiser vos connaissances ou vos idées dans la carte conceptuelle personnellement ou en collaboration, Processon vous permet de travailler avec les membres de votre groupe sur vos cartes.

**Tableau 7. Outils d' auto-évaluation des résultats d' apprentissage**

Outils pour l'auto-évaluation			
Catégorie	Nom	Forme	Introduction
Test	Yuantiku <a href="http://www.yuantiku.com/">http://www.yuantiku.com/</a>	APP	Yuantiku fournit des examens aux collégiens et lycéens
	Uda <a href="https://cn.udacity.com/">https://cn.udacity.com/</a>	APP	Une application d'apprentissage de l'anglais personnalisée et centrée sur les questions
	Xueba100 <a href="http://www.xueba100.com/">http://www.xueba100.com/</a>	APP	Une banque de questions avec moteur de recherche
	17zuoye <a href="https://ucenter.17zuoye.com">https://ucenter.17zuoye.com</a>	APP	17zuoye fournit des devoirs en ligne et des exercices thématiques.
	Liulishuo <a href="https://www.liulishuo.com/">https://www.liulishuo.com/</a>	APP	Une application d'apprentissage de l'anglais combinée à un moteur de notation automatique avancé de l'anglais parlé
	Les cahiers d'exercices / copies d'examen achetés par les élèves eux-mêmes	Produits papiers	Les cahiers d'exercices / copies d'examen fournissent des exercices thématiques
	ALEKS <a href="https://www.aleks.com/">https://www.aleks.com/</a>	Site Internet	Un système d'évaluation du processus d'apprentissage, couvrant diverses matières.
Rubriques	Contrat d'Apprentissage	Document	Un plan d'activités d'apprentissage négocié / conçu conjointement par les apprenants et les instructeurs
	CSI Graphic	Graphique	C représente la couleur (les élèves peuvent choisir une couleur représentant l'essence de leur idée) ; S représente le symbole (les élèves peuvent choisir un symbole représentant l'essence de leur idée) ; I représente l'image (les élèves peuvent choisir une image représentant l'essence de son idée)
	KWL	Formulaire	K-W-L—ou ce que je sais déjà, ce que je veux savoir et ce que j'ai appris
Carte conceptuelle	Xmind <a href="https://www.xmind.cn/">https://www.xmind.cn/</a>	PC App	Un outil de cartographie mentale
	MindManager <a href="https://www.mindmanager.cn/">https://www.mindmanager.cn/</a>	PC App	Un outil de cartographie mentale
	Inspiration	PC App	Un outil de cartographie mentale adapté au brainstorming
	Mubu <a href="https://mubu.com/">https://mubu.com/</a>	Site Internet	Un outil pour organiser les pensées par contours et cartes mentales
	Coggle <a href="https://coggle.it/">https://coggle.it/</a>	Site Internet	Un outil collaboratif de cartographie mentale en ligne
	Processon <a href="https://www.processon.com/">https://www.processon.com/</a>	Site Internet	Une plateforme de dessin collaboratif en ligne

Par exemple, K-W-L - ou ce que vous savez déjà, ce que vous voulez savoir et ce que vous avez appris - est une stratégie d'apprentissage active qui aide à améliorer la rétention et la compréhension (comme le montre le Tableau 8).

Lorsque vous évaluez vos résultats d'apprentissage, vous pouvez lister dans la première colonne les informations que vous connaissez déjà sur le sujet que vous allez apprendre. Dans la deuxième colonne, vous pouvez lister les questions auxquelles vous souhaitez répondre ou les informations que vous souhaitez connaître sur le nouveau sujet. Enfin, après avoir terminé la leçon, dans la troisième colonne, vous pouvez lister les informations que vous avez apprises.

**Tableau 8. Méthode KWL**

K Ce que je sais déjà	W Ce que je veux savoir	L Ce que j'ai appris



Devise 9 : Si vous n'abandonnez pas, vous avez encore une chance de gagner. Abandonner est le plus grand échec.

—Jack Ma, Fondateur et président exécutif du groupe Alibaba

## 2.7 Révisez ce que vous avez appris

Comme l'a dit un enseignant : « L'apprentissage ne se fait pas uniquement parce que nous obtenons un A ou que nous ne faisons pas la coupe finale pour l'équipe. Nous apprenons lorsque nous réfléchissons aux raisons pour lesquelles nous avons réussi ou non et comment nous pouvons apporter des changements à l'avenir pour arriver à un résultat différent. » L'autoréflexion peut être un puissant outil d'évaluation. Les élèves peuvent l'utiliser pour apporter des modifications afin d'améliorer leur apprentissage. Nous vous recommandons de faire régulièrement l'autoréflexion, soit de façon quotidienne ou de façon hebdomadaire. En fonction de vos différentes situations d'apprentissage à la maison, vous pouvez réfléchir aux différents contenus, tels que la façon dont vous étudiez vous-même, comment vous êtes-vous entendu avec vos parents, que pensez-vous de votre apprentissage coopératif avec vos camarades de classe, vos frères et sœurs, et comment avez-vous communiqué avec les enseignants.

Dans la phase de réflexion, vous pouvez synthétiser tout ce que vous avez appris et réfléchir à votre expérience, apprendre ce qui fonctionne pour vous et ce qui devrait être modifié ou remplacé par une nouvelle stratégie (Ackerman, 2019), puis améliorer votre apprentissage personnalisé. La réflexion vous aidera à améliorer la



### Terme 11. Apprentissage personnalisé

L'apprentissage personnalisé fait référence à un enseignement dans lequel le rythme d'apprentissage et l'approche pédagogique sont optimisés pour les besoins de chaque apprenant. Les objectifs d'apprentissage, les approches pédagogiques et le contenu pédagogique (et sa séquence) peuvent tous varier en fonction des besoins de l'apprenant. De plus, les activités d'apprentissage sont significatives et pertinentes pour les apprenants, motivées par leurs intérêts et souvent auto-initiées. (Département de l'Éducation des États-Unis & Bureau de Technologie d'Éducation, 2017)

responsabilité de votre propre apprentissage. Pour soutenir votre processus d'auto-évaluation, vous pouvez consulter régulièrement vos enseignants, solliciter des commentaires, puis réfléchir à vos réalisations. Passer en revue et partager avec votre famille ou amis vous aidera également à développer certaines compétences en pensée critique, logique et globale, qui peuvent être appliquées dans d'autres situations de résolution de problèmes et d'apprentissage par vous-même.

L'apprentissage personnalisé offre un moyen de soutien efficace pour votre apprentissage en examinant comment vous apprenez le mieux et en vous engageant activement, en vous motivant et en vous inspirant avec les bonnes ressources au bon moment, sur le bon support et au bon rythme. Dans l'apprentissage personnalisé, vous pouvez exploiter vos propres forces, besoins et intérêts pour personnaliser l'apprentissage et choisir quoi, comment, quand et où vous apprenez pour vous assurer d'atteindre votre plus grand potentiel.

Des occasions de réflexion ont été offertes par l'achèvement d'une tâche complexe et réelle. Armés d'un défi réel à relever, d'une tâche à gérer ou d'un contenu à explorer, les élèves peuvent développer des compétences académiques et celles pour la résolution de problèmes dans un contexte pertinent. Ce style d'apprentissage relie ce que les élèves ont appris aux problèmes et à l'application du monde réel, ce qui peut être appelé Apprentissage authentique.



## Terme 12. Apprentissage authentique

Les expériences d'apprentissage authentique sont celles qui placent les apprenants dans le contexte d'expériences et de défis du monde réel (Département de l'Education des Etats-Unis & Bureau de Technologie d'Education, 2017). La pédagogie d'apprentissage authentique permet non seulement aux élèves de s'engager dans des tâches réalistes en utilisant des ressources et des outils du monde réel, mais elle offre également aux élèves des opportunités d'apprendre avec intention en pensant et en agissant comme des professionnels lorsqu'ils abordent de vrais problèmes. (Département de l'Education des Etats-Unis & Bureau de Technologie d'Education, 2017)



## Conseil 12 : Utiliser une carte conceptuelle pour revoir ce que vous avez appris

Les cartes conceptuelles sont une représentation graphique des connaissances. La création de cartes conceptuelles peut vous donner un aperçu de ce que vous avez appris.

Pour structurer la carte conceptuelle, suivez ces trois étapes :

1. Créez une question ciblée qui spécifie clairement le problème que la carte conceptuelle doit aborder.
2. Commencez par générer une liste de concepts pertinents et organisez-les avant de construire une carte préliminaire.
3. Révisez votre carte conceptuelle. Les cartes conceptuelles évoluent à mesure qu'elles deviennent plus détaillées et peuvent inciter à repenser et reconfigurer.

Les pratiques suivantes sont encouragées :

1. Employez une structure hiérarchique qui distingue les concepts et les faits à différents niveaux de spécificité
2. Dessinez plusieurs connexions, ou des liens croisés, qui illustrent comment les idées dans différents domaines sont liées
3. Incluez des exemples spécifiques d'événements et d'objets qui clarifient la signification d'un concept donné

Source : <https://www.cmu.edu/teaching/assessment/assesslearning/conceptmaps.html>

---

Lorsque les élèves réfléchissent à leur processus d'apprentissage dans des expériences et des défis du monde réel, ils renforcent leur propre capacité d'apprentissage. Au cœur de cela se trouve le principe de la réflexion comme métacognition, où les élèves sont conscients et peuvent décrire leur pensée d'une manière qui leur permet de « combler l'écart » entre ce qu'ils savent et ce qu'ils doivent apprendre.

Selon le modèle de réflexion structurée de Johns (2000), l'autoréflexion comprend la boucle des 5 étapes suivantes (tel que cité dans Wain, 2017), comme le montre la Figure 10.

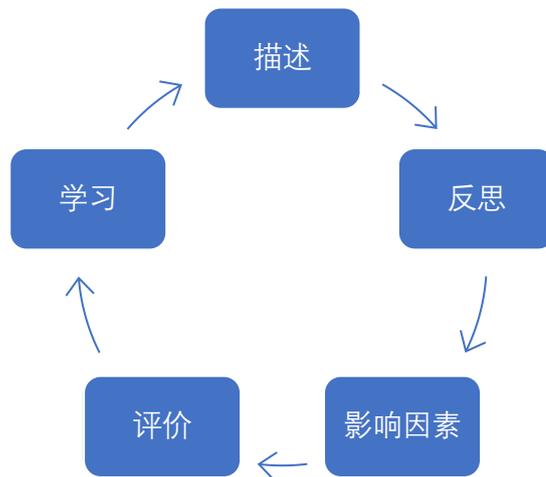


Figure 10 . Le modèle de Johns pour la réflexion structurée (2000)

L'autoréflexion vous aidera à vous souvenir, à réfléchir et à évaluer vos expériences d'apprentissage. Le modèle de Johns vous aidera à provoquer deux processus connexes : regarder en vous-même et vous rappeler l'expérience, puis regarder vers l'extérieur en posant des questions clés. Cette approche vous permet d'accéder à l'étendue et à la profondeur de la réflexion.

**Selon le modèle de Johns, vous devez répondre à certaines questions.**

- Description : Décrivez l'événement et les facteurs importants
- Réflexion : Qu'essayez-vous de réaliser et quelles sont les conséquences ?
- Facteurs d'influence : Quels facteurs ont affecté la prise de décision (interne, externe, connaissances existantes) ?
- Evaluation : Pourriez-vous mieux le traiter ? Quels choix avez-vous eu et quelles ont été les conséquences ?
- Apprentissage : Qu'est-ce qui va changer à cause de l'expérience et comment vous en êtes-vous senti ? Cela changera-t-il votre façon de savoir ?
- 

**Une modélisation complète et pertinente dans les 7 questions ci-dessous peut vous aider à mener une réflexion personnelle : (Evaluation en tant qu'apprentissage, 2020)**

- Quel est le but de l'apprentissage de ces concepts et compétences ?
- Que sais-je de ce sujet ?

- Quelles sont les stratégies que je connais qui m'aideront à apprendre ceci ?
- Est-ce que j'ai compris ces concepts ?
- Quels sont les critères pour améliorer mon travail ?
- Ai-je atteint les objectifs que je me suis fixés ?
- Puis-je enseigner ce processus de résolution de problèmes à quelqu'un d'autre facilement ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Lorsque vous étudiez à la maison, vous pouvez effectuer un processus d'autoréflexion, partager avec votre famille ou vos amis intimes en ligne pour des conseils d'amélioration positifs. Avec l'augmentation de vos capacités d'autoréflexion, votre estime de soi augmentera également et vous vous sentirez mieux.



### **Conseil 13 : Vous aider à améliorer une autoréflexion complète et efficace (Aux élèves)**

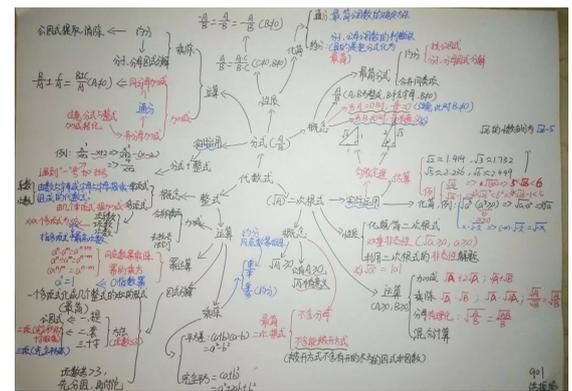
- Le plus grand ennemi de la réflexion est l'excès de confiance. Evitez de tomber dans le piège de l'excès de confiance.
- Une fois la tâche terminée, ne vous précipitez pas pour faire vos devoirs ou commencer la tâche suivante. Il est nécessaire de combler la lacune et de faire le lien entre les connaissances antérieures et nouvelles, afin de construire votre propre système de connaissances.
- Consultez vos partenaires, parents et enseignants pour vous évaluer et partager avec eux vos expériences d'apprentissage et vos réalisations.
- Mettez en œuvre un mécanisme de suivi. Demandez-vous modérément comme "pourquoi cette colonne est-elle faite comme ça ?" "Quelles sont mes raisons de penser ?" "Qu'est-ce que j'ai appris de ces analyses ?", etc.
- La réflexion périodique à court terme sera combinée à une réflexion de processus à long terme. Par exemple, l'apprentissage réflexif peut être fait sur un élément de connaissance, sur un cours, sur une journée, ou même sur un semestre.
- Des outils d'apprentissage peuvent être appliqués pour visualiser la réflexion, ce qui rendra les résultats de la réflexion plus intuitifs, afin de fournir une référence pour le processus d'apprentissage ultérieur.



Histoire 11 : Elèves de l' Ecole Greentown Yuhua Qinqin, Hangzhou, Province DE Zhejiang, ont mené une autoréflexion en écrivant le journal d' apprentissage

Pendant la fermeture scolaire, les élèves de l'Ecole Greentown Yuhua Qinqin, Hangzhou, de la province du Zhejiang, ont partagé leurs journaux d'apprentissage pendant l'étude à domicile pour la joie et l'amélioration de soi-même. Les élèves de la première à la troisième année ont partagé leurs journaux et ils ont obtenu de nombreux conseils d'apprentissage grâce à de multiples activités basées sur l'enquête. Par exemple, dans l'étude de chinois, lorsqu'ils rencontrent des difficultés pour apprendre de nouveaux mots et lire des textes, les élèves peuvent apprendre à partir d'images et de puzzles et rechercher les mots dans le dictionnaire. En termes d'apprentissage des mathématiques, les élèves sont devenus de jeunes "experts financiers" et "explorateurs" et ont réalisé des tâches mathématiques intéressantes tout en apprenant les diverses valeurs faciales de RMB et les devises de différents pays, en faisant des cartes, gérant leurs étrennes, ainsi qu'en cherchant la beauté symétrique dans la vie.

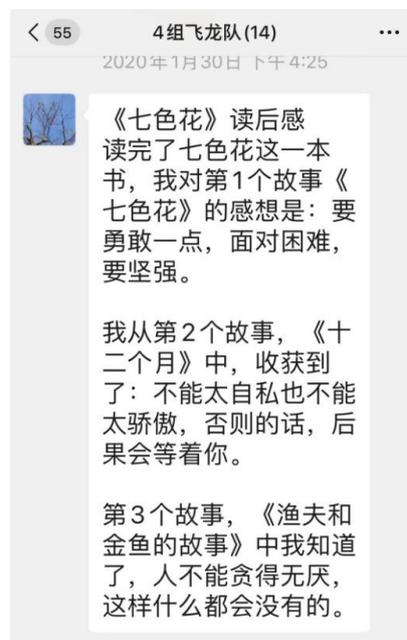
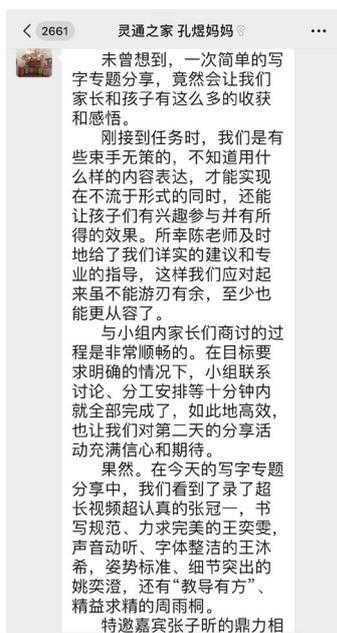
Les élèves, qui obtiendront bientôt leur diplôme du collège, ont construit leur propre système de connaissances. Ils peuvent réfléchir en profondeur et continuer à étudier de manière ciblée, afin d'analyser et de résoudre les problèmes de manière plus complète et plus rapide, et d'acquérir des compétences pour acquérir les dernières connaissances. En se basant sur des cartes mentales et une orientation vers un objectif, les élèves examineront les nœuds de connaissances indépendamment de leur propre compréhension. En connectant différents chapitres verticalement et en élargissant l'application des connaissances horizontalement, le nouveau réseau de structure de connaissances peut être formé, ce qui approfondira leur propre réflexion.



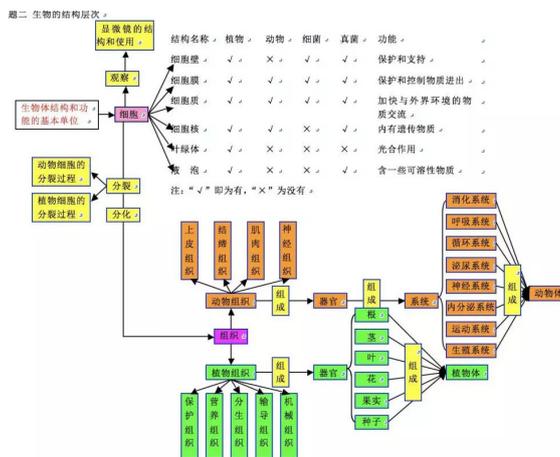
**Conseil :**

Etant donné que les points de connaissance dans différentes matières ont des objectifs cognitifs distincts, les élèves de différents niveaux devraient adopter différentes façons d'apprendre et de penser. Pour les élèves inférieurs de 4e année, la tâche d'apprentissage est relativement facile, vous pouvez donc demander à vos parents et à vos enseignants de prendre certaines formes d'activités pour vous aider à mener votre réflexion personnelle, ce qui peut non seulement accroître votre intérêt pour l'apprentissage, mais aussi développer de bonnes habitudes. Pour les étudiants qui ont déjà

une sorte d'autosurveillance, vous avez suffisamment de temps pour mener une autoréflexion en écrivant des journaux intimes, en dessinant une carte mentale, etc. Cependant, pour les élèves qui finiront bientôt leurs études de collège, la pression d'apprentissage est lourde, de sorte que votre autoréflexion est concentrée principalement sur la connaissance du sujet. Vous pouvez approfondir votre compréhension en triant les contours des connaissances afin de mieux combler les lacunes.



## 二(1)汪景家



Source : <https://mp.weixin.qq.com/s/j-628gvfD9HsYxJ5WJqKNg>



Devise 10 : Le revigorant souverain du corps est l' exercice.

— Thomas Jefferson, 3ème Président des Etats-Unis

## 3 Rester en bonne santé tout en étudiant à la maison

---

Rester à la maison et apprendre en ligne, sans interaction en face à face avec les enseignants et les pairs, peut augmenter le stress et l'anxiété des élèves. Par conséquent, en plus de vous protéger de la COVID-19, vous devez vous rendre compte que la santé mentale est plus importante que les études.

### 3.1 Faire de l' exercice dans une mesure adéquate : vous aider à rester actif

La clé pour ralentir la propagation de COVID-19 est de limiter autant que possible les contacts. Pendant que l'école est fermée, les enfants ne devraient pas avoir de rendez-vous avec les autres enfants. Si les enfants jouent à l'extérieur, ils doivent rester à 6 pieds de toute personne qui sont aussi à l'extérieur.

Pendant la fermeture des écoles, gardez votre enfant en bonne santé et l'aider à rester actif :

- Encouragez votre enfant à jouer à l'extérieur — c'est excellent pour la santé physique et mentale. Faites une promenade avec votre enfant ou faites une balade à vélo.
- Profitez des activités physiques à l'intérieur lors de la récréation (étirement, danse) tout au long de la journée pour aider votre enfant à rester en bonne santé et concentré. (Département de la Santé et des Services Sociaux des Etats-Unis, 2020)



### Conseil 14 : Développer de bonnes habitudes

- Profitez des applications du fitness ou destinées à la santé pour vous aider à rester sur la bonne voie. Si possible, vous pouvez choisir des entraîneurs personnels, des cours et des entraînements rapides en un seul clic.
- Ne dormez pas trop, mais essayez de dormir au moins sept heures par jour.
- Cuisinez pour vous-même et pour les autres dans le besoin. Ajoutez plus de fruits, légumes, vitamines et protéines à votre alimentation. Mangez deux ou trois repas par jour.

## 3.2 Garder un état d' esprit positif

Le nombre croissant d'adolescents recevant des soins pour internaliser les problèmes de santé mentale et la part croissante recevant des soins en ambulatoire spécialisé ont imposé de nouvelles exigences aux centres de traitement spécialisés en santé mentale des adolescents, selon les résultats d'une étude publiée sur JAMA Psychiatry.

« Les personnes travaillant avec des adolescents dans divers contextes traitent de plus en plus de patients qui présentent des problèmes d'intériorisation tels que la dépression, l'anxiété et certaines personnes souffrent d'idées suicidaires. » Ramin Mojtabei, le Département de Santé Mentale de l'Ecole de Santé Publique Johns Hopkins Bloomberg.

Avec de plus en plus d'élèves étudiant à la maison, ce changement de style de vie peut provoquer de l'inconfort. Par conséquent, la santé mentale et les considérations psychosociales pour les adolescents et les enfants sont extrêmement nécessaires pendant l'épidémie de COVID-19. (Mojtaba et Olfson, 2020).

### 3.2.1 Rester informé sur COVID-19

Restez informé des derniers développements concernant la COVID-19, obtenez des informations à jour sur l'évolution locale de la COVID-19 auprès des responsables de la santé publique et suivez les conseils donnés par votre professionnel de la santé, les autorités nationales et locales de santé publique ou vos écoles sur comment vous protéger et protéger les autres contre la COVID-19. Nous recommandons d'adapter l'utilisation des réseaux sociaux pour éviter leur tourbillon.



### Conseil 15 : Parler de la COVID-19 (Aux Parents)

- Permettez à vos enfants de parler librement.
- Répondez toujours honnêtement aux questions de vos enfants.
- Parlez à vos enfants d'une manière qu'ils peuvent comprendre.
- Donnez à vos enfants un espace pour partager ce qu'ils ressentent et dites-leur que vous êtes là pour eux.

## 3.2.2 Restez calme et positif

Lorsque vous étudiez à la maison pendant la fermeture scolaire, vous vous sentiriez stressé et réagiriez de manières différentes, par exemple en devenant plus collant, anxieux, en retrait, en colère et agité, etc. Vous pouvez prendre les mesures suivantes pour vous détendre.

---



### Conseil 16 : Restez calme et gérez le stress (Aux enfants)

- Évitez les médias sociaux qui vous font paniquer. Nous avons tous besoin d'une pause parfois.
- Trouvez quelqu'un à qui vous pouvez parler de ce que vous ressentez.
- Passez du temps à vous concentrer sur votre santé, votre entraînement, votre alimentation, votre niveau d'activité physique et vos habitudes de santé, ainsi qu'à réévaluer votre travail.
- Faites une promenade et de l'exercice physique à la maison.



### Conseil 17 : Restez calme et gérez le stress (Aux Parents)

- Réservez du temps à consacrer à chaque enfant : cela peut prendre 20 minutes ou plus - à vous de choisir.
- Essayez de féliciter vos enfants pour les choses qu'ils ont bien faites. Vous les verriez faire à nouveau cette bonne chose.
- Parlez à voix calme. Crier à vos enfants ne fera que rendre plus de stress et de colère à vous tous. Attirez l'attention de vos enfants en appelant leur nom.
- Les adolescents doivent surtout pouvoir communiquer avec leurs amis. Aidez vos enfants à se

connecter via les médias sociaux et d'autres moyens de distanciation sûrs.

- ⦿ Soyez ouvert et écoutez vos enfants. Vos enfants se tourneront vers vous pour obtenir soutien et réconfort. Écoutez vos enfants lorsqu'ils partagent leurs sentiments.
- ⦿ Acceptez les sentiments de vos enfants et rassurez-les.

### 3.2.3 Créer de nouvelles routines

Essayez de ne pas perturber votre cycle veille-sommeil, vos heures de travail et vos activités quotidiennes. Créez de nouvelles routines et créez une routine quotidienne flexible mais cohérente : (a) Préparez les horaires pour vous et vos enfants, y compris du temps pour des activités structurées ainsi que du temps libre. Cela peut aider les enfants à se sentir plus en sécurité et à mieux se comporter. (b) Les enfants ou les adolescents peuvent participer à la planification de la routine de la journée - comme établir les horaires scolaires. Les enfants le suivront mieux s'ils contribuent à le faire. (c) Incluez de l'exercice chaque jour - cela réduit le stress et rend les enfants énergiques à la maison.



#### Conseil 18 : Respectez les horaires réguliers

- ⦿ Faites des pauses régulières.
- ⦿ Passez du temps à faire de l'exercice.
- ⦿ Respectez un horaire de sommeil régulier.
- ⦿ Limitez les distractions si possible (par exemple, désactivez les notifications des réseaux sociaux).
- ⦿ Fixez-vous des objectifs quotidiens et hebdomadaires.
- ⦿ Prenez du temps à socialiser, même virtuellement.



#### Conseil 19 : Arrêtez les mauvais comportements (Aux parents)

- ⦿ Arrêtez-les avant qu'il ne commence ! Lorsque vos enfants commencent à devenir agités, vous pouvez les distraire avec quelque chose d'intéressant ou d'amusant : "Venez, sortons dehors pour une promenade !"
- ⦿ Envie de crier ? Accordez-vous, vous ou vos enfants, une pause de 10 secondes. Inspirez et expirez lentement cinq fois. Essayez ensuite de répondre de manière plus calme.

Si vous souhaitez obtenir plus de conseils parentaux, veuillez cliquer sur :

- *Conseils à l'intention du public sur la maladie de coronavirus (COVID-19) : Parentalité saine : <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>*
- *Santé mentale et considérations psychosociales pendant l'écllosion de COVID-19 : [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_8](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8)*
- *Aider les enfants à faire face au stress pendant l'épidémie de 2019-nCoV : [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2)*
- *Rassurez-vous à domicile : Manuel d'auto-assistance psychologique familiale pendant l'épidémie de COVID-19 : <https://jsek.bnuic.com/BitsPressV2/reader/ddvakj/index> (Version Chinoise)*



## Conseil 12 : L' Ecole Élémentaire Yanji Jinxue, dans la province du Jilin, a mené une série d' activités sur l' action de grâce et la piété filiale

L'Ecole Élémentaire Yanji Jinxue, dans la province du Jilin, a mené une série d'activités pour encourager les élèves à « devenir reconnaissants, polis et filiaux », à rendre hommage aux héros anti-épidémiques de manière spéciale et à exprimer leur amour aux enseignants, aux mères, aux grands-mères, etc. Les enfants se rapprochent de leurs familles en faisant des travaux ménagers, en faisant des massages, du lavage des pieds et des câlins aux membres familiaux, etc. Des enfants talentueux ont essayé d'exprimer leurs gratitude à leurs enseignants et à leurs mères sous une variété de formes, comme une danse, une chanson, un spectacle, une œuvre d'art, etc.

### Conseil :

L'interaction parent-enfant est utile pour soulager l'anxiété lorsqu'on reste à la maison à long terme. Des activités comme l'artisanat, le dessin, les jeux, les sports d'intérieur, la préparation de la nourriture, l'entretien des plantes peuvent non seulement cultiver les enfants la conscience du travail et la capacité pratique, mais conduisent également à la santé physique et mentale des enfants.



Source : [http://www.jinxue1953.com/Huaihi\\_ReadNews.asp?NewsID=420](http://www.jinxue1953.com/Huaihi_ReadNews.asp?NewsID=420)

## Conclusion

L'UNESCO a déclaré que jusqu'au 25 mars, la fermeture d'écoles dans de nombreux pays du monde à cause de la propagation de COVID-19 avaient déjà exclu 1 524 648 768 apprenants de l'apprentissage normal. Des approches alternatives, telles que l'apprentissage en ligne à domicile, ont été utilisées pour maintenir l'apprentissage. Cependant, lorsque les élèves de différentes classes étudient à la maison, les parents et les enfants sont tous confrontés à certains défis. Par exemple, (a) la capacité de maîtrise de soi des enfants est faible ; leur étude tardent ; ils ne veulent pas se coucher à l'heure ; (b) les enfants souffrent d'anxiété d'apprentissage, en particulier pour les élèves qui vont terminer leurs études collégiennes ou lycéennes ; (c) les enfants ne souhaitent pas étudier ; (d) les enfants sont dépendants des appareils électroniques (téléphones portables, tablettes, etc.) ; (e) les enfants sont rebelles et agissent toujours contrairement aux parents.

Pour bien vivre dans l'incertitude et un monde complexe, les élèves doivent s'apprêter à maîtriser les compétences du 21e siècle pour résoudre activement les problèmes. La compétence d'autorégulation joue un rôle clé dans la réussite des élèves. La fermeture scolaire est une bonne occasion pour promouvoir l'apprentissage actif des élèves à la maison en vue de former des compétences d'autorégulation. Pour promouvoir l'apprentissage actif à la maison, les expériences suivantes sont identifiées pour faciliter votre apprentissage autorégulé lorsque vous étudiez à la maison.

1. Planifier l'apprentissage et le jeu en équilibre. Trouver un équilibre entre l'apprentissage et le jeu est la première étape d'un apprentissage actif autorégulé efficace d'un élève, et un horaire équilibré doit être établi par vous-même. Vous devez d'abord sélectionner un calendrier ou quelque chose comme un bloc-notes sur lequel vous pouvez planifier les horaires. Dans tous les cas, vous devez être en mesure de visualiser, de modifier et d'étiqueter facilement, et d'avoir suffisamment d'espace pour planifier un apprentissage quotidien à court ou moyen terme. S'en tenir à un plan d'apprentissage est aussi important que créer un plan d'apprentissage. Après avoir terminé une journée d'étude comme prévu,

vous pouvez vous donner une petite récompense pour vous motiver à continuer.

2. Choisir les ressources d'apprentissage selon votre demande. La sélection de contenus et de ressources d'apprentissage à votre demande pourrait vous offrir plus d'options, et une bonne coopération famille-école vous donnera plus de conseils. Vous devez savoir trouver, évaluer et utiliser les ressources d'apprentissage numériques gratuites et d'autres ressources pour résoudre vos problèmes d'apprentissage, la maîtrise des compétences de base de l'utilisation des moteurs de recherche peut être utile.
3. Inspirer l'étude en jouant. Etudier et jouer en équipe sont la garantie d'un apprentissage actif efficace. Lorsque vous étudiez à la maison, vous pouvez vous sentir seul car il n'y a pas de pairs. Pour apprendre activement à la maison, des outils ou logiciels de communication pourraient être utilisés pour créer la communauté d'apprentissage afin de promouvoir la communication en ligne et la coopération d'équipe.
4. Engager dans l'apprentissage par autosurveillance. Rendre le processus d'apprentissage efficace est la clé de la mise en œuvre d'un apprentissage actif à la maison, et différentes formes d'accompagnement familial apporteront plus de soutien aux enfants d'âges différents. Dans le processus d'autosurveillance, vous pouvez acquérir de l'expérience dans la mise en œuvre des stratégies que vous avez choisies et dans l'ajustement en temps réel de vos plans si nécessaire. Des outils, tels que des listes de contrôle, pourraient être utilisés pour déterminer si vous êtes sur la cible, puis pour changer, ajuster et améliorer les pratiques d'apprentissage pour réussir.
5. Capacité d'apprentissage nourrissante grâce à l'évaluation électronique. Vérifier la qualité de l'apprentissage pourrait vous aider à identifier vos forces et vos faiblesses afin que vous puissiez vous améliorer la prochaine fois. Les rubriques, les tests, les cartes conceptuelles sont des méthodes typiques que les élèves peuvent utiliser pour l'auto-évaluation. Des outils peuvent être utilisés pour effectuer une auto-évaluation, par exemple, des outils de test peuvent fournir des tests et évaluations automatiquement, des outils de carte conceptuelle vous permettent d'organiser vos connaissances ou vos idées personnellement ou en collaboration.
6. Mener une réflexion sur les méthodes d'apprentissage. Revoir et partager ce que vous avez appris est un moteur pour devenir des praticiens réfléchis et, finalement, augmenter la conscience de soi, l'identité de soi et l'amélioration personnelle. Dans cette phase, vous pourriez synthétiser tout ce que vous avez appris et réfléchir à votre expérience, en ap-

prenant ce qui fonctionne pour vous et ce qui devrait être modifié ou remplacé par une nouvelle stratégie. Un modèle structuré d'autoréflexion est utile pour développer votre capacité à réfléchir sur vos expériences pendant l'apprentissage à la maison.

7. Faire de l'exercice physique quotidiennement et modérément. Pendant l'épidémie de COVID-19, un exercice modéré est nécessaire pour maintenir la santé physique et mentale. Utilisez des applications destinées la santé et la forme physique pour vous aider à rester sur la bonne voie. Plus important encore, restez calme et positif, suivez les informations à jour sur l'évolution locale de la COVID-19 auprès des responsables de la santé publique et utilisez les médias sociaux dans une mesure adéquate pour éviter le « vortex tourbillonnant ». Il sera préférable de créer une routine quotidienne flexible et cohérente et de créer de nouvelles routines avec votre famille.

Les sept éléments peuvent être désignés comme un modèle de SCIENCE pour les enfants qui apprennent activement à la maison pendant la fermeture scolaire.

## Bibliographie

- Ackerman, C.E.(2019). What is Self-Regulation? (+95 Skills and Strategies). Consulté sur <https://positivepsychology.com/self-regulation/>
- Assessment\_as\_Learning(2020). Consulté sur [http://etec.ctlt.ubc.ca/510wiki/Assessment\\_as\\_Learning](http://etec.ctlt.ubc.ca/510wiki/Assessment_as_Learning)
- Bonwell, C., & Eison, J. (1991). Active Learning: Creating Excitement in the Classroom. AEHE-ERIC Higher Education Report No. 1. Washington, D.C.: Jossey-Bass. ISBN 978-1-878380-08-1.
- Brindley, J. E., Walti, C., & Blaschke, L. M. (2009). Creating effective collaborative learning groups in an online environment. *International Review of Research in Open & Distance Learning*, 10(3), 1–18.
- Cullen, E.(2018). What is Technology Enhanced Learning, and why is it important?. Consulté sur <https://www.mentimeter.com/blog/interactive-classrooms/what-is-technology-enhanced-learning-and-why-is-it-important>
- Davidson, N., & Major, C. H. (2014). Boundary crossings: Cooperative learning, collaborative learning, and problem-based learning. *Journal on Excellence in College Teaching*, 25(3&4), 7-55.
- Distance-learning (2020). Consulté sur <https://kahoot.com/schools/distance-learning/>
- Gibbons, M. (2002). *The self-directed learning handbook: challenging adolescent students to excel.* John Wiley & Sons.
- Himmelsbach, V.(2018). Self-Regulated Learning: 5 Ways to Add it to Your Class. Consulté sur <https://tophat.com/blog/self-regulated-learning-5-ways/>
- Huang, R., Chen, G., Yang, J., & Loewen, J. (2013). The New Shape of Learning: Adapting to Social Changes in the Information Society. In R. Huang & J. M. Spector (Eds.), *Reshaping Learning SE - 1* (pp. 3–42). Springer Berlin Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-32301-0\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-642-32301-0_1)
- Huang, R., Spector, J. M., & Yang, J. (2019). *Educational Technology: a primer for 21st century.* Springer Nature Singapore Pte Ltd.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2017). Cooperative learning. Consulté sur [http://ecoasturias.com/images/PDF/ponencia\\_zaragoza\\_David\\_Johnson.pdf](http://ecoasturias.com/images/PDF/ponencia_zaragoza_David_Johnson.pdf)
- Koehler, M. J., Mishra, P., Kereluik, K., Shin, T. S., & Graham, C. R. (2014). The technological pedagogical content framework. In J. M. Spector, M. D. Merrill, J. Elen, & M. J. Bishop (Eds.), *Handbook of research on educational communications and technology* (4th ed., pp. 101–111). New York: Springer.

- Mitchell, C., & Sackney, L. (2000). *Profound improvement: Building capacity for a learning community*. Lisse, The Netherlands: Swets & Zeitlinger.
- Mojtaba, R., & Olfson, M.(2020). Adolescents' internalizing mental health problems, related care causing new treatment demands, study suggests. *JAMA Psychiatry*. 2020;doi:10.1001/jamapsychiatry.2020.0279.
- Moore, C.(2017). Five Monitoring Techniques That Deepen Student Learning. Consulté sur Five Monitoring Techniques That Deepen Student Learning
- Norman, S.(2016). 5 Advantages Of Online Learning: Education Without Leaving Home. Consulté sur <https://elearningindustry.com/5-advantages-of-online-learning-education-without-leaving-home>
- Prince, M. . (2004). Does active learning work? a review of the research. *Journal of Engineering Education*, 93(3), 223-231. <https://doi.org/10.1002/j.2168-9830.2004.tb00809.x>
- Schunk, D. H. (1994). Self-regulation of self-efficacy and attributions in academic settings. In D. H. Schunk & B.J. Zimmerman (Eds.), *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications* (pp. 75-99). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1998). *Self-Regulated Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice*. New York: Guilford Press.
- Self-regulated-learning-important(2019). Consulté sur <https://exploringyourmind.com/self-regulated-learning-important/>
- Singh, V., & Thurman, A. (2019) How Many Ways Can We Define Online Learning? A Systematic Literature Review of Definitions of Online Learning (1988-2018), *American Journal of Distance Education*, 33:4, 289-306, DOI: 10.1080/08923647.2019.1663082
- Selye, H.(1974). *Stress Without Distress*. Lippincott Williams & Wilkins.
- UNESCO.(2019). Open Educational Resources (OER). Consulté sur <https://en.unesco.org/themes/building-knowledge-societies/oer>
- U.S. Department of Education. (2017). *Reimagining the role of technology in education: 2017 national education technology plan update*. Consulté sur <http://tech.ed.gov>.
- U.S. Department of Health & Human Services. (2020). *Frequently Asked Questions*. Consulté sur <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#school-dismissals>
- Wain, A. (2017). Learning through reflection. *British Journal of Midwifery*. 25. 662-666.

- Wade, D. T. (2009). Goal setting in rehabilitation: an overview of what, why and how. *Clinical Rehabilitation*; 23: 291–295.
- What is Self-Regulated Learning? (2020). Consulté sur <https://serc.carleton.edu/sage2yc/self-regulated/what.html>
- WHO.(2020a).Clean Care is Safer Care. Consulté sur [https://www.who.int/gpsc/clean\\_hands\\_protection/en/](https://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/)
- WHO.(2020b). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: When and how to use masks. Consulté sur <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
- XuDuoFen Jiaoyu Ketang.(2020) During school closure, how to make learning plans at home simply and efficiently. Consulté sur <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1657229942150009284&wfr=spider&for=pc>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70.
- Zumbrunn, S., Tadlock, J., & Roberts, E. D. (2011). Encouraging self-regulated learning in the classroom: A review of the literature. Metropolitan Educational Research Consortium (MERC).
- Zimmerman, B. J.(2015). Self-Regulated Learning: Theories, Measures, and Outcomes. In J. Wright (Eds.)*International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (Second Edition),p541-546. Elsevier Inc.

## Liste de participants

### Membres du projet

Ronghuai Huang, Professeur de la Faculté de l'Education, Université Normale de Pékin, et co-doyen de l'Institut d'Apprentissage Intellectuel de l'Université Normale de Pékin

Dejian Liu, Fondateur et Président de NetDragon Websoft Holdings Limited et co-doyen de l'Institut d'Apprentissage Intellectuel de l'Université Normale de Pékin

Tao Zhan, Directeur, UNESCO IITE

Natalia Amelina,

Fonctionnaire Supérieure du Projet National de l'Education, Chef d'Unité, UNESCO IITE

Junfeng Yang, Professeur, Faculté de l'Education, Université Normale de Hangzhou

Rongxia Zhuang, Professeure Agrégée, Faculté de l'Education, Université Normale de Pékin

Ting-Wen Chang, Assistant du Doyen, Institut d'Apprentissage Intellectuel, Université Normale de Pékin

Wei Cheng, Conférencier, Ecole des Sciences et Technologies de l'Education, Université des Postes et Télécommunications de Nanjing

Qingqing Wan, Etudiant en Master, Faculté de l'Education, Université Normale de Pékin

Liuxia Pan, Etudiant en Master, Faculté de l'Education, Université Normale de Pékin

Feng Jiang, Etudiant en Master, Faculté de l'Education, Université Normale de Pékin

Zhisheng Li, Assistant du Projet, Institut d'Apprentissage Intellectuel, Université Normale de Pékin

Qian Cheng, Assistant du Projet, Institut d'Apprentissage Intellectuel, Université Normale de Pékin

### Contributeurs Internationaux (les noms sont présentés selon l'ordre alphabétique)

Carol Chan, Professeur, Université de Hong Kong, Chine

Maiga Chang, Professeur, Université d'Athabasca, Canada

Paloma Diaz, Professeur, Université Carlos III de Madrid, Espagne

Saidou Sireh Jallow, Fonctionnaire de l'Éducation, Bureau de Nairobi, UNESCO

Galina Konyaeva, Assistant du Programme du Développement Professionnel et du Réseautage, UNESCO IITE

Heng Luo, Professeur Agrégé, Université Normale de Chine Centrale, China

Leanne Ma, Etudiant, Université de Toronto, Canada

Jennie Magiera, Responsable Mondial de l'Impact sur l'Éducation chez Google for Education

Manolis Mavrikis, Professeur Abrégé, University College de Londres, le Royaume-Uni

Corrina McEwan, Responsable de l'Apprentissage en Ligne chez Nisai Group

Olivera Pavlovic, Etudiante, Université de Novi Sad, Serbie

Amanda Rose, Enseignante du Lycée Dunbar, Fort Myers, Florida, les États-Unis

Joel Schmidt, Professeur, Institut de Créativité et Innovation, Université de Management Appliqué, Allemagne

Joseph South, Directeur de l'Apprentissage, ISTE

Elisabeth Stucklen, Conçptrice Pédagogique du Consortium d'Apprentissage en Ligne (OLC)

Ahmed Tiili, Chercheur post-doctoral, Institut d'Apprentissage Intellectuel, Université Normale de Pékin, Chine

Charles Xiaoxue Wang, Professeur, Technologie d'Éducation, Université Gulf Coast Florida, les États-Unis

Harrison Hao Yang, Professeur, Université d'État de New York à Oswego, New York, les États-Unis



## UNESCO Centre International de Recherche et Formation pour l'Enseignement Rural (UNESCO INRULED)

UNESCO Centre International de Recherche et Formation pour l'Enseignement Rural (UNESCO INRULED), situé à BNU, a été fondé conjointement par le gouvernement chinois et l'UNESCO en 2008. La vision de l'UNESCO INRULED est de promouvoir le développement socio-économique dans les zones rurales en apportant des changements positifs dans la pensée, le comportement et les populations rurales, qui constituent la majorité de la population dans les pays en voie de développement et d'atteindre les objectifs de l'Education pour Tous. UNESCO INRULED a publié plus de 40 publications, dont des projets de recherche, des modules de formation, des magazines ainsi que des bulletins d'information. UNESCO INRULED a également établi un vaste réseau de coopération avec des agences des Nations Unies, des agences de développement, des organisations non gouvernementales, des fondations et des liens étroits avec les institutions et centres de l'UNESCO.



## UNESCO Institut pour les Technologies de l'Information dans l'Education (UNESCO IITE)

UNESCO Institut pour les Technologies de l'Information dans l'Education (UNESCO IITE) a été créé en tant que partie intégrante de l'UNESCO par la Conférence générale de l'UNESCO à sa 29e session (novembre 1997) et est situé à Moscou, Fédération de Russie. L'IITE est le seul institut de catégorie 1 de l'UNESCO qui détient un mandat mondial pour les TIC dans l'éducation. Conformément au nouveau programme Education 2030, l'IITE a développé ses domaines stratégiques prioritaires pour répondre aux nouvelles demandes et tâches à venir. La mission de l'IITE dans la nouvelle ère est de promouvoir l'utilisation innovante des TIC et de servir de facilitateur et de catalyseur pour atteindre l'Objectif de Développement Durable 4 (ODD 4) grâce à des solutions et de meilleures pratiques basées sur les TIC.



北京师范大学智慧学习研究院  
Smart Learning Institute of Beijing Normal University

## Institut d'Apprentissage Intelligent de l'Université Normale de Pékin (SLIBNU)

L'Université Normale de Pékin (BNU) est née du Département de l'Éducation de l'Université Impériale de Pékin créé en 1902, qui a initié la formation des enseignants dans l'éducation supérieure chinoise. Après son développement depuis plus d'un siècle, la BNU est devenue une université complète et axée sur la recherche avec ses principales caractéristiques des disciplines de base en sciences et sciences humaines, la formation des enseignants et les sciences de l'éducation. L'Institut d'Apprentissage Intelligent (SLI) est créé conjointement par l'Université Normale de Pékin et NetDragon Websoft, une société mondiale de technologie éducative. SLI est une plate-forme expérimentale complète impliquant la recherche scientifique, le développement technologique et l'enseignement innovant. SLI se concentre sur la détection des modèles d'apprentissage propulsés par les TIC, la création d'environnements d'apprentissage intelligents et de plates-formes d'apprentissage tout au long de la vie, ainsi que la prise en charge des besoins d'apprentissage diversifiés, personnalisés et différentiels pour les apprenants.



IASLE

## Association Internationale des Environnements d'Apprentissage Intelligents (IASLE)

L'Association Internationale des Environnements d'Apprentissage Intelligents (IASLE) est un forum professionnel de pointe pour les chercheurs, universitaires, praticiens et professionnels de l'industrie intéressés et / ou engagés dans la réforme des méthodes d'enseignement et d'apprentissage en faisant évoluer les environnements d'apprentissage actuels vers des environnements d'apprentissage intelligents. Elle offre des opportunités de discussions et de dialogues constructifs entre les différentes parties prenantes sur la limite des environnements d'apprentissage existants, le besoin de réforme, l'utilisation innovante des nouvelles approches et technologies pédagogiques, le partage et la promotion des meilleures pratiques, conduisant à l'évolution, la conception et la mise en œuvre d'environnements d'apprentissage intelligents.



## Organisation Arabe pour l'Éducation, la Culture et la Science (ALECSO)

L'Organisation Arabe pour l'Éducation, la Culture et la Science (ALECSO) a été fondée en 1975, dont le Département de Documentation et d'Information fournit des informations sur tous les aspects de l'éducation, y compris l'éducation des adultes, la culture et les sciences dans les pays arabes. L'extension des services de documentation par le biais d'Internet est envisagée afin d'approfondir les contacts et la coopération internationale. Le Département de la Documentation et de l'Information maintient sa coopération et sa coordination avec les pays arabes en matière de traitement et d'échanges d'informations, afin de garantir une circulation aisée et une grande efficacité. Cet objectif comprend également l'arabisation des outils d'informations cohérents avec les ambitions nationales arabes qui mettent l'accent sur la mise à niveau des plans économiques et sociaux dans la région arabe ; atteignant ainsi un enrichissement optimal du développement.



## Edmodo

Edmodo est une société de technologie éducative offrant une plate-forme de communication, de collaboration et de formation aux écoles et aux enseignants de la maternelle à la 12e année. Le réseau Edmodo permet aux enseignants de partager le contenu, de distribuer des questionnaires, des devoirs et de gérer la communication avec les élèves, les collègues et les parents. Edmodo est très centré sur l'enseignant dans sa conception et sa philosophie : les élèves et les parents ne peuvent rejoindre Edmodo que s'ils sont invités à le faire par un enseignant. Les enseignants et les élèves passent beaucoup de temps sur la plate-forme, à l'intérieur et à l'extérieur de la classe. Edmodo est gratuit, mais il offre aussi des services payants.



- H:** Harmoniser l'apprentissage et les loisirs
- C:** Choisir des ressources d'apprentissage à la demande
- I:** S'inspirer par les loisirs
- E:** S'engager dans l'apprentissage par autosurveillance
- D:** Développer la capacité d'apprentissage avec évaluation en ligne
- R:** Réaliser une réflexion sur les méthodes d'apprentissage
- F:** Faire du sport modérément au quotidien



**Website:** <http://sli.bnu.edu.cn/en/>

**Address:** 12F, Block A, Jingshi Technology Building,  
No. 12 Xueyuan South Road, Haidian  
District, Beijing, China

**Email:** [smartlearning@bnu.edu.cn](mailto:smartlearning@bnu.edu.cn)

**Phone:** 8610-58807219

**Postcode:** 100082



[HTTP://SLI.BNU.EDU.CN/EN/](http://sli.bnu.edu.cn/en/)