Apprenant(e) adulte à la maison

Pratiques efficaces

J'aménage mon espace

Je choisis un endroit **calme**, bien éclairé et où je pourrai me concentrer.

J'éloigne les sources de distraction

- Je garde ma **concentration**.
- Je gère l'**environnement** : bruits, présence à mes côtés, etc.
- J'aurai le temps plus tard de me divertir.

Une chose à la fois, chaque chose en son temps !

Je planifie mon travail

- Je me fais un **plan de travail** ou j'utilise celui proposé par mes enseignant(e)s.
- Je me fixe des **objectifs**.
- Je respecte les **échéanciers** proposés.
- Je visite quotidiennement l'**ENA** (l'environnement numérique d'apprentissage) de mes cours et ma **boîte de courriels**.

En visioconférence :

- Je m'assure que mes **appareils** sont chargés : ordinateur, tablette, casque d'écoute, etc.
- Je rassemble le **matériel** nécessaire.
- J'ouvre les **applications requises** et je ferme les autres.
- Je me connecte **au moins 5 minutes** en avance.

En période de travail autonome:

- Je divise mon temps avec de courtes **pauses**.

J'utilise une minuterie !

Lorsque j'ai besoin d'aide

Je me réfère aux...

- **ressources** proposées par mes enseignant(e)s.
- **stratégies** enseignées pour la lecture, pour le travail, pour la communication, etc.
- **personnes** de mon école ou de mon entourage :
  - professionnel(le)s, enseignant(e)s, collègues de classe, ami(e)s, membres de ma famille, etc.

Cette version du document a été conçue pour impression à économie d'encre.
Une version en couleurs est aussi disponible.
CC BY - NC - SA 4.0 International

recitfad.ca

Service national
FORMATION À DISTANCE