

APPRENDRE AVEC SON CORPS

J'apprends en bougeant



☞ Au lieu de rester assis, je marche, saute ou mime ce que j'apprends. (Exemple : épeler un mot en sautant sur chaque lettre.)

APPRENDRE AVEC SON CORPS

J'écris en Grand



☞ J'utilise un tableau, une ardoise ou j'écris dans l'air avec mon doigt pour mieux mémoriser.

APPRENDRE AVEC SON CORPS

Je récite en rythme



☞ Je transforme ma leçon en chanson, en rap ou je tape dans mes mains en répétant.

APPRENDRE AVEC SON CORPS

Je construis pour comprendre



☞ J'utilise des objets, des blocs ou des dessins pour représenter mes idées et mes calculs.

APPRENDRE AVEC SES SENS

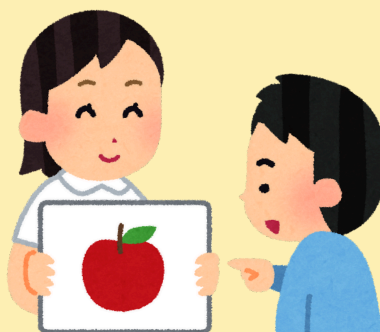
Je visualise dans ma tête



☞ J'imagine un film ou une histoire dans mon esprit pour retenir les infos. (Exemple : se rappeler des tables de multiplication en imaginant une aventure.)

APPRENDRE AVEC SES SENS

Je manipule des cartes



☞ J'utilise des flashcards avec des couleurs, des dessins et des mots-clés pour mieux mémoriser.

APPRENDRE AVEC SES SENS

J'écoute pour mieux retenir



☞ Je m'enregistre en train de lire ma leçon et je l'écoute plusieurs fois.

APPRENDRE AVEC SES SENS

Je touche et je ressens



☞ J'utilise des textures (lettres rugueuses, pâte à modeler) pour mieux intégrer les notions.

APPRENDRE EN FAISANT

Je joue pour apprendre



☛ J'utilise des jeux de rôles, des devinettes et des défis pour réviser mes leçons.

APPRENDRE EN FAISANT

J'explique à quelqu'un



☛ J'enseigne ma leçon à mon doudou, à mon parent ou à un ami comme si j'étais le professeur.

APPRENDRE EN FAISANT

Je découpe ma tâche



☛ Je divise mon travail en petites étapes avec des pauses entre chaque partie. (Exemple : faire 5 minutes de lecture, puis une pause de 2 minutes.)

APPRENDRE EN FAISANT

J'utilise les couleurs



☛ J'écris les mots importants en couleur pour mieux les repérer et les retenir.

GERER SON ATTENTION

Je fixe un mini-objectif



☛ Au lieu de tout faire d'un coup, je me donne un but précis et atteignable. (Exemple : apprendre 3 mots au lieu d'une liste entière.)

GERER SON ATTENTION

Je transforme en défi



☛ Je me lance un challenge et je me récompense après avoir réussi. * (Exemple : apprendre une leçon en 10 minutes et gagner une pause !) *

GERER SON ATTENTION

J'alterne les matières



☛ Pour ne pas me lasser, je change régulièrement d'activité. (Exemple : après les maths, je passe au dessin.)

GERER SON ATTENTION

Je respire et me détend



☛ Avant d'apprendre, je fais une respiration profonde pour me concentrer et calmer mon cerveau.