

STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE

20 TRUCS POUR APPRENDRE PLUS EFFICACEMENT




Sportif

Avant de commencer, je dépense mon surplus d'énergie en faisant dix minutes d'activité physique (jogging sur place, danse, escaliers).




Bulle

Je m'installe dans un endroit calme, je limite le bruit et les distractions.




Zen

Je contrôle mon stress, je prends conscience de ma respiration et je ralentis le rythme.




Minuterie

Je planifie mes périodes d'étude à l'avance, je me crée une routine, un horaire d'étude.




Crayons de couleur

J'utilise des codes de couleurs pour identifier, classer, structurer la matière.



Épicerie

Je fais des listes des notions à apprendre ou des étapes à réaliser, je « classe » la matière dans ma tête.



Quiz

Je me pose des questions et je tente d'y répondre, je joue à « questions-réponses » avec un parent ou un ami.



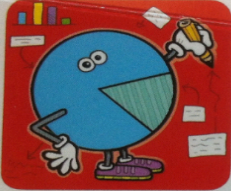
Vidéo

Je ferme les yeux et je visualise les étapes ou les informations importantes, comme si je regardais un film.




Photo

Je photographie mentalement les pages que je dois étudier, je me crée des images dans ma tête pour m'aider à retenir certaines notions.




Graphique

Je regroupe les idées importantes dans un tableau, je représente sous forme de schémas les liens entre les idées et les apprentissages.




Tarte

Je me fixe des sous-objectifs, je fractionne la matière, je prends de petites bouchées (une chose à la fois).




Scribe

Je recopie les notions les plus importantes, je souligne les mots clés dans le texte.




Prof

Je m'autoévalue et j'enseigne à quelqu'un ce que je viens d'apprendre.




Cerveau

J'invente un exemple de l'idée principale, je crée un acrostiche ou j'utilise des moyens mnémotechniques.




Compagnon

Je rassemble des camarades avec lesquels je peux étudier ou auxquels je peux poser des questions.



Perroquet

Je répète plusieurs fois ce que je veux mémoriser (dans ma tête, à voix basse ou à voix haute et sur différents tons), je relis plusieurs fois ce que je comprends moins bien.




Chaperon rouge

Je crée une histoire (épique ou farfelue !) dans ma tête pour faciliter mon apprentissage.




Robot

Je répète plusieurs fois, je crée des routines, je m'exerce afin de "programmer" mon cerveau.



Médaille

Je me parle de façon positive, je me considère comme un gagnant, j'établis un système de récompenses.



Marathonien

Je m'exerce suffisamment longtemps, je persiste lorsque ça devient difficile, je veux gagner ma course.