

CARTES “METHODES POUR APPRENDRE AUTREMENT”

Pourquoi ces cartes sont essentielles ?

Les enfants TDAH/DYS ont souvent besoin de méthodes alternatives pour apprendre efficacement. Ces cartes proposent des stratégies variées adaptées à leur mode de fonctionnement, afin de rendre l'apprentissage plus dynamique et motivant.

Comment utiliser ces cartes ?

L'enfant choisit une carte en fonction de la méthode qui lui convient ("J'apprends en bougeant", "J'apprends en racontant", "J'apprends en dessinant", etc.). Il teste cette approche et observe si elle l'aide à mieux retenir ses leçons. Cet outil permet d'explorer différentes façons d'apprendre et de trouver celle qui correspond le mieux à ses besoins.

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.