

Visuelles

- Utiliser des pictogrammes seul ou en séquence
- Prendre des notes de ce que tu entends et de ce que tu lis
- Utiliser des tableaux, des organisateurs graphiques
- Utiliser des surligneurs de couleurs différentes pour identifier des informations importantes
- Travailler dans un endroit ordonné, loin des fenêtres et du mouvement
- Soigne tes notes, structure celles-ci en surlignant avec différentes couleurs
- Transpose tes notions sur des fiches. Fais des schémas, des tableaux ou des dessins
- Affiche tes notes sur le mur où tu passes souvent, de manière à les voir souvent et les relire
- Relie des images mentales à un lieu familier. Par exemple, ta maison pourrait être un sujet, où chaque pièce est une notion à retenir et où chaque meuble est une catégorie

Auditives

- Lire tes notes ou tes livres à voix haute.
- Expliquer aux autres ce que tu appris ou étudié.
- Écoute de la musique lorsque tu étudies
- Résume ce que tu as appris et enregistre sur ton iPod, iPad, cellulaire (peut aussi être filmé).
- Relis tes notes de cours à toi-même en t'expliquant les concepts, en employant d'autres mots ou en modulant le ton de voix.
- Explique ton cours à tes parents ou à un ami

Kinesthésiques

- Varie tes postures (assis par terre ou sous la table).
- Se déplacer et marcher lorsque tu étudies. En bougeant, cela accroit ta concentration.
- Manipule une balle en caoutchouc en étudiant ou lance une balle au mur
- Fabrique une maquette ou dessine une image de ce que tu apprends.
- Étudie en sessions fréquentes, mais de courte durée. Donne-toi des pauses/récompenses
- Mime ce que tu apprends et associe tes gestes à des notions.
- Dessine ou écrit avec ton doigt les notions à apprendre
- Réécrit tes notes de cours.
- Mâche de la gomme