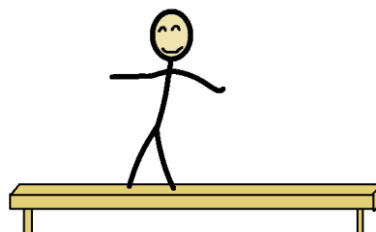


**Comment favoriser les apprentissages à la maison suite à la fermeture des établissements scolaires ?  
AIDER LES ÉLÈVES À ÊTRE ATTENTIF**

<b>Document à destination :</b>	des élèves
<b>Présentant :</b>	Des stratégies pour apprendre à être plus attentif
<b>D'après :</b>	<i>Le programme ATOLE, Jean-Philippe Lachaux</i>

**Comment devenir de plus en plus attentif ?**

**Etre attentif pendant un travail scolaire, c'est un peu comme marcher sur une poutre. C'est un état d'équilibre.**



- On peut comparer l'équilibre sur la poutre et celui sur un travail scolaire :

	<b>Sur la poutre</b>	<b>Sur le travail scolaire</b>
Cet équilibre est plus ou moins facile à tenir :	selon la largeur ou la hauteur de la poutre	Selon l'intérêt et la difficulté du travail
Cet équilibre peut être perturbé :	Par des distracteurs qui nous déséquilibrent	
Cet équilibre peut être retrouvé par une action :	Action physique de nos muscles qui permet de retrouver l'équilibre	Action mentale pour se détourner des distracteurs et se rééquilibrer sur la tâche scolaire

- **Connais-tu l'équilibre de ton attention scolaire ?**

Combien de temps au maximum peux-tu rester attentif sur le même travail scolaire ? Si tu ne sais pas répondre, chronomètre toi la prochaine fois. Déclenche ton chronomètre lorsque tu commences à travailler puis arrête-le lorsque tu te rends compte que tu penses à autre chose. Note le résultat. Tu peux le faire plusieurs fois.


Temps d'attention sur le travail scolaire : \_\_\_\_\_

Quand tu organises ton emploi du temps, prévois des temps de repos régulièrement et en fonction de ton temps d'attention.

▪ **Sais-tu quels sont les distracteurs qui te déséquilibrent ?**

Coche les distracteurs qui te détournent facilement de ton travail. Tu peux même en ajouter.

Pour chaque distracteur que tu as coché, cherche une idée pour l'éliminer.

Distracteurs	Me concerne	Idées pour les éliminer
Mes pensées		Faire des exercices de respiration, me lever et faire quelques mouvements avec les bras et les jambes
Mes émotions		Faire des exercices de respiration, me lever et faire quelques mouvements avec les bras et les jambes
Les bruits d'autres personnes		Travailler avec un casque
Les mouvements des autres personnes		Construire un écran de concentration avec du carton ; par exemple : 
La présence de mon téléphone		Mettre mon téléphone dans une autre pièce quand je travaille
Les notifications liées à des activités sur mon téléphone		Mettre mon téléphone en mode avion quand je travaille
...		...
...		...
...		...
...		...

▪ **As-tu conscience des actions mentales que tu réalises pour rééquilibrer ton attention ?**

Essaye d'expliquer les actions physiques ou mentales qui t'aident à rééquilibrer ton attention.

*Exemple : Respirer très fort pour évacuer les pensées, Sauter sur place plusieurs fois,...*

---



---



---



---



---



---