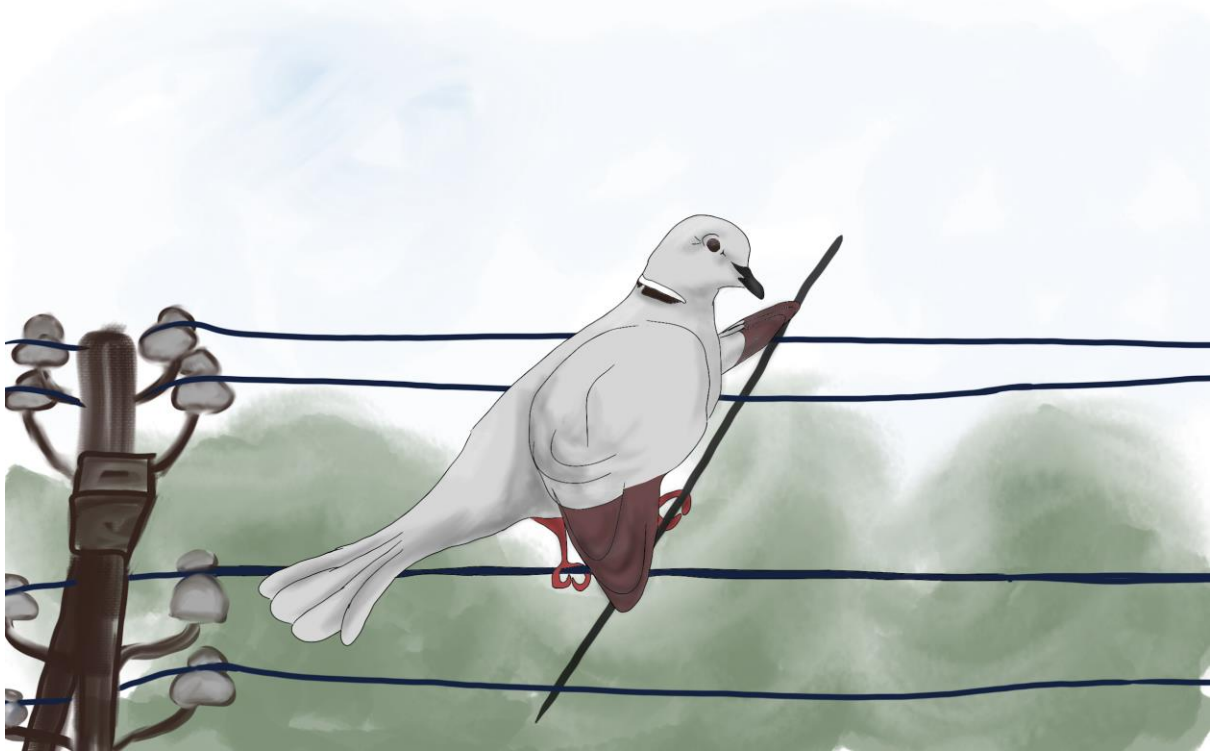


Feuille d'exercices: Contrôler son attention



Introduction

Enseignant de l'académie des oiseaux: tourterelle

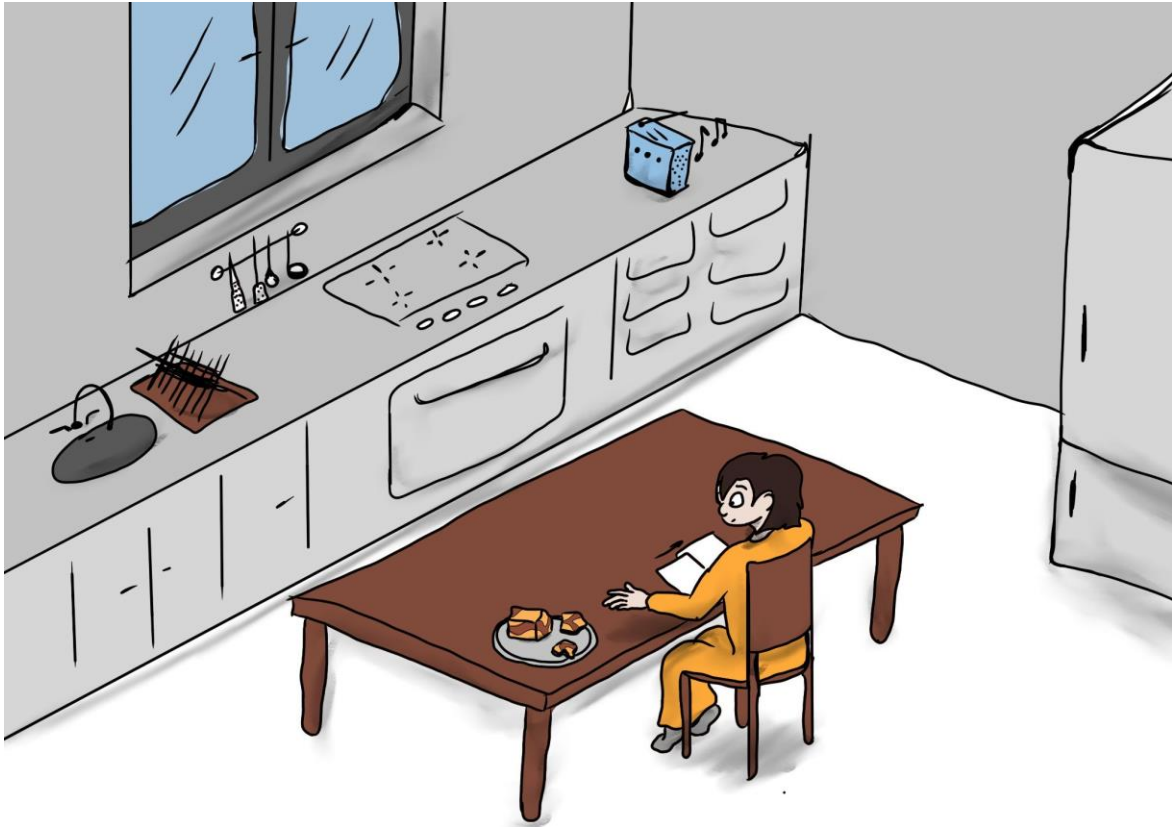
“Quand je dois rester ou marcher sur un câble électrique dans une ville, je dois garder mon attention pour ne pas tomber. Donc je sais très bien rester concentré(e) et j'utilise ma concentration pour beaucoup d'autres choses de la vie. Laisse-moi te montrer comment je fais et comment je m'entraîne.”

Ton enseignant va-t'en dire plus.

Exercice 1

Voici des photos de situations durant lesquelles vous essayez d'apprendre une leçon. Peux-tu trouver le ou les éléments qui pourraient empêcher de se concentrer pour apprendre la leçon?

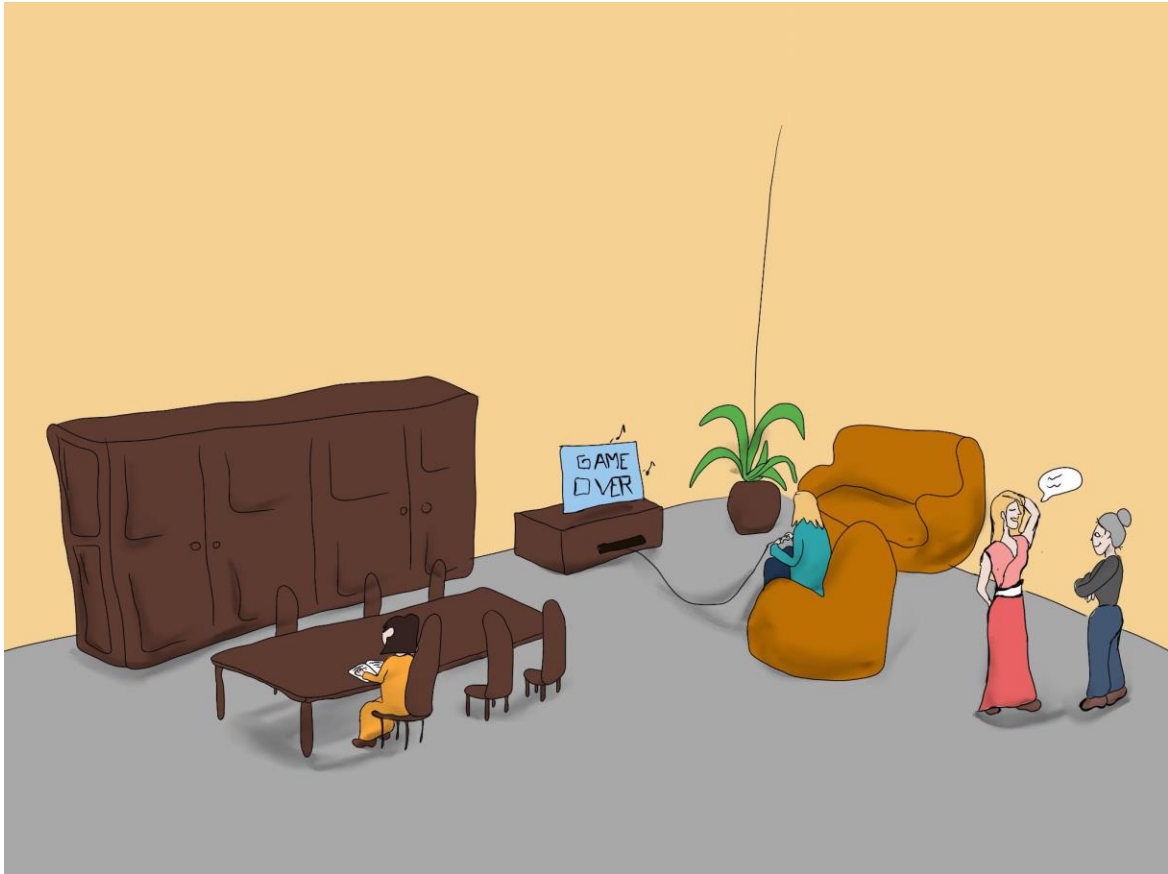
Scène 1



Scène 2



Scène 3



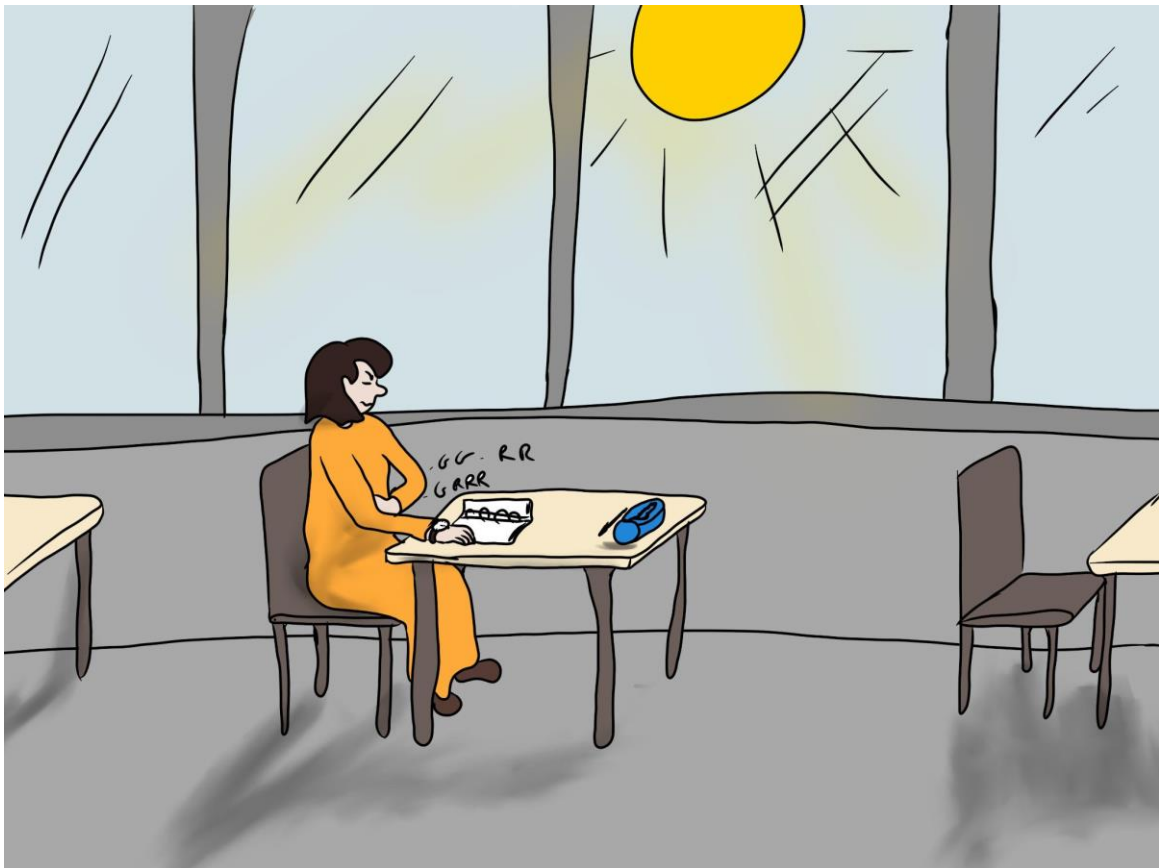
Scène 4



Scène 5



Scène 6



Reprend les situations présentées ci-dessus. Que proposes-tu de faire pour limiter les distractions ? Que conseillerais-tu de faire pour mieux te concentrer sur la leçon ?

Scène 1

.....

Scène 2

.....

Scène 3

.....

Scène 4

.....

Scène 5

.....

Scène 6

.....

Règle 1: Quelle règle peux-tu établir ?

.....
.....
.....
.....

Distracteurs:

.....
.....

Carte mentale des distracteurs : fais une liste, classe les distracteurs selon les types (internes ou externes ...) en fonction des éléments situés ci-dessus et propose d'autres exemples.

Devoir à la maison : prend en photo ton lieu de travail et reviens à la prochaine séance avec la photo. Tes camarades vont t'aider à identifier les distracteurs et trouver des solutions pour améliorer ton lieu de travail.

Exercice 2

Utilise la grille donnée en annexe pour définir le type de tâche: longue/courte, répétitive/, facile/difficile

TÂCHE	LONGUE	COURTE	DIFFICILE	FACILE	RÉPÉTITIVE	ENNUYANTE
lire un livre documentaire sans image, ou un livret d'instruction						
trier une boîte de boutons selon la taille						
apprendre une poésie						
compter de deux en deux de 8 à 66						

Utilise les lignes suivantes dans la grille pour décrire quelques unes de tes tâches, puis remplis la grille comme précédemment.

Lis la BD sur les pensées vagabondes et dirigées

(insérer)

Utilise l'arbre de décision de la BD pour trouver une solution pour une ou deux de tes tâches afin de les rendre plus facile.

Quelle règle peux-tu établir ?

Règle 2

.....
.....
.....
.....

Exercice 3

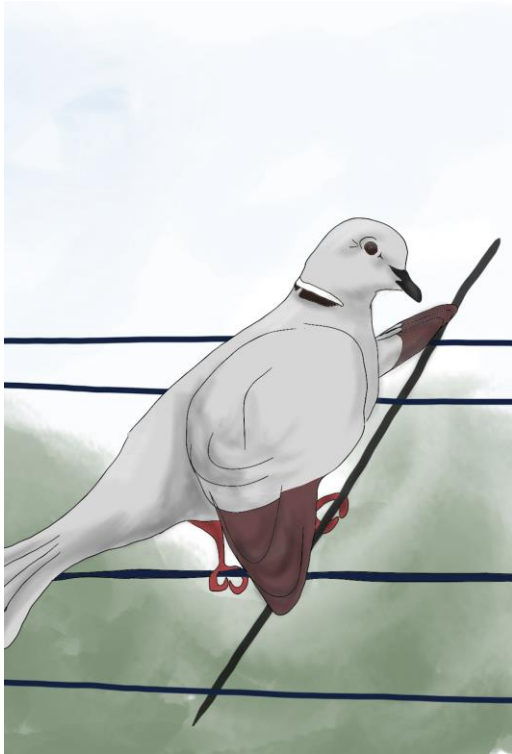
Tu vas utiliser ton attention pour réussir au mieux les parcours suivants. Pour réussir, rien ne sert d'aller vite, il suffit de contrôler son attention à tout instant. A la fin de chaque parcours, note dans ton cahier si tu as perdu ton attention, si tu l'as senti avant que cela arrive et si tu as demandé à un camarade de l'aide.

Discuter avec la classe des indices de perte d'attention que tu as perçus. (ex: je ne suis plus en train de regarder la balle, j'écoute les autres élèves au lieu de regarder le verre, ...)

Règle 3: Quelle règle peux-tu établir ?

.....
.....
.....
.....

Conclusion :



Conclusion de la tourterelle:

Quand je suis sur mon câble électrique:

- Je sais ce qui peut me faire tomber (par exemple, un groupe d'oiseau migrateur qui passe dans le ciel),
- Je définis la difficulté de la tâche (par exemple, plus le câble est fin, plus il sera difficile de marcher, ou encore, plus le câble est long, plus je devrais faire des étapes sur le chemin pour me reconcentrer).
- Enfin, je vérifie mon niveau d'attention (par exemple, en estimant si je perds mon équilibre ou si je contrôle très bien mon équilibre, ou encore en vérifiant si je perçois bien que mes muscles sont bien contractés et me répondent correctement à chaque instant).