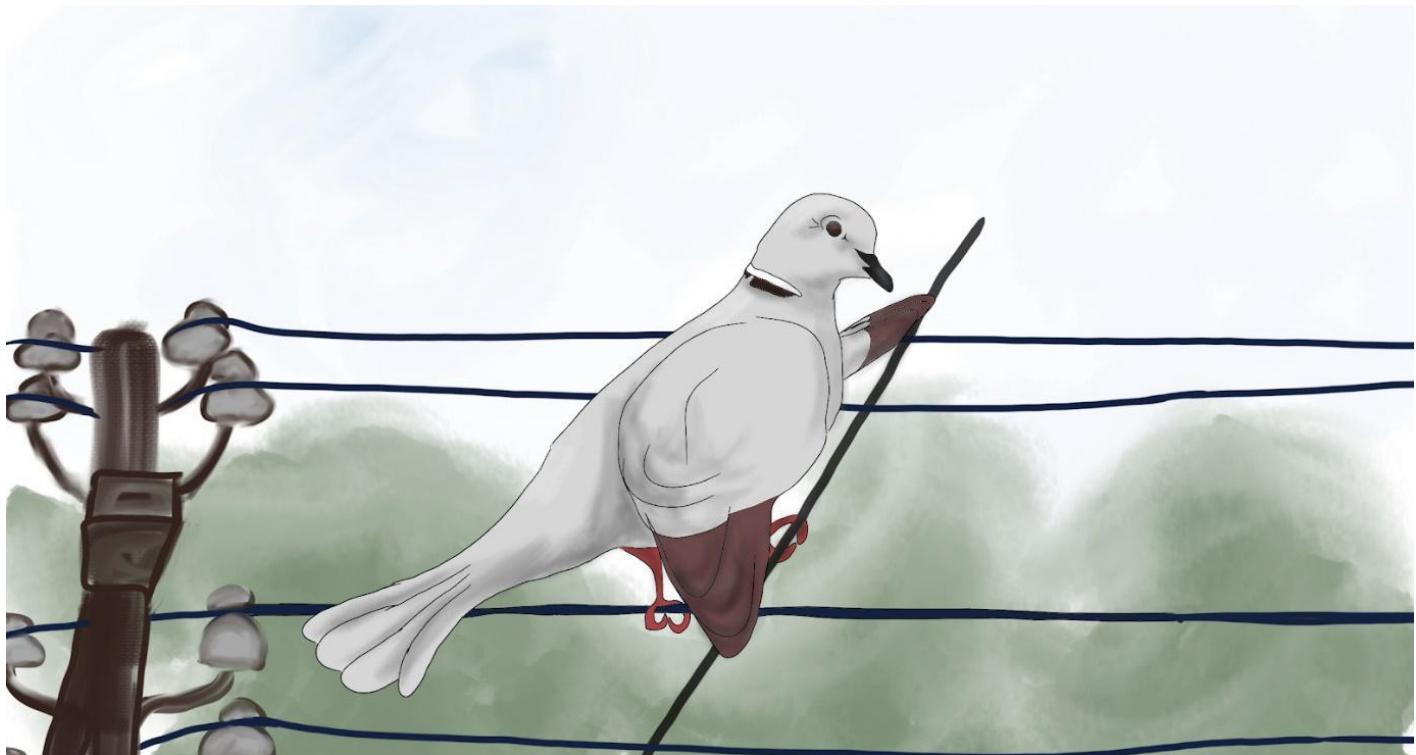


FEUILLE D'EXERCICES

CONTRÔLER SON ATTENTION



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 concentrée et j'utilise ma concentration pour beaucoup d'autres choses de la vie.
Laisse-moi te montrer comment je fais et comment je m'entrane.”

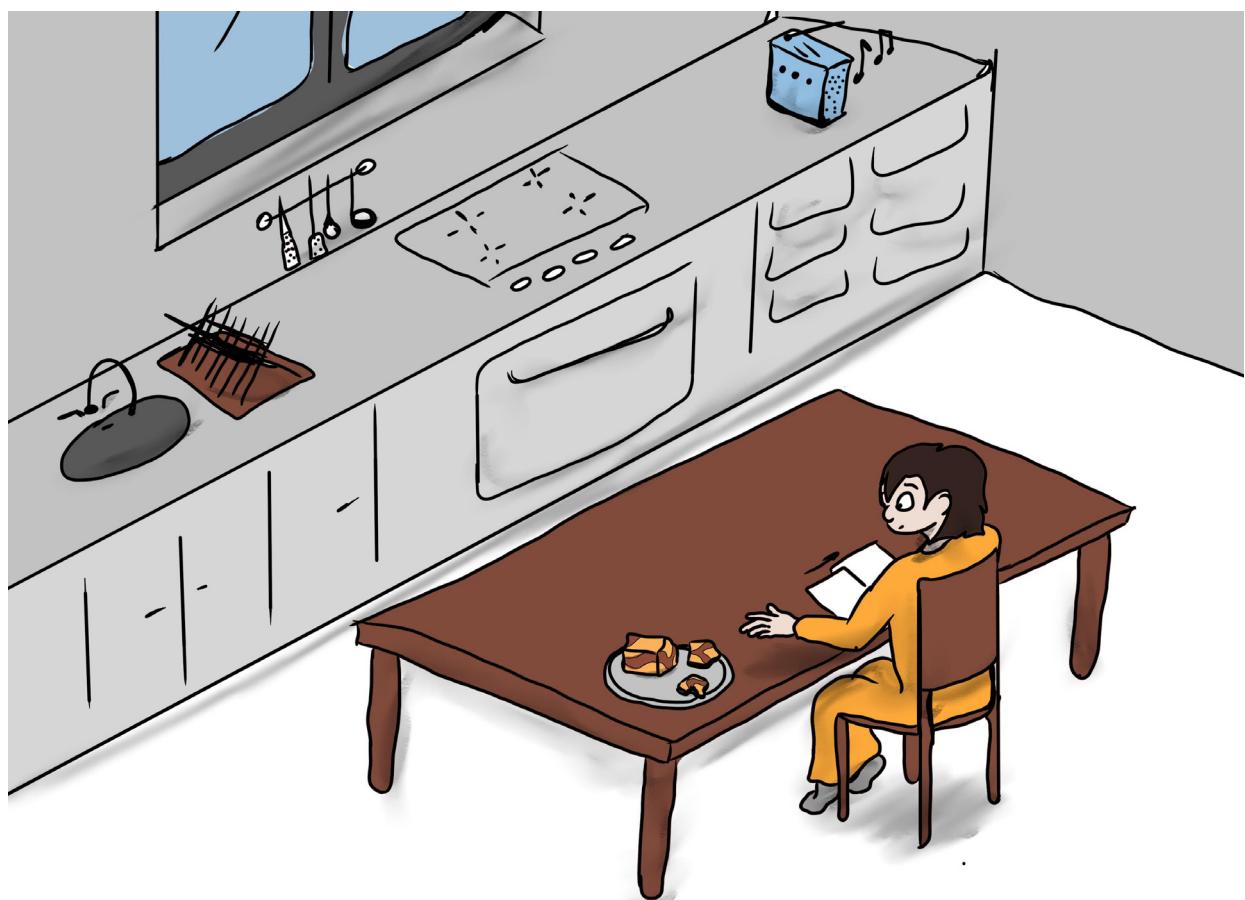
Ton enseignant va t'en dire plus !



Voici des photos de situations
durant lesquelles tu vas essayé
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



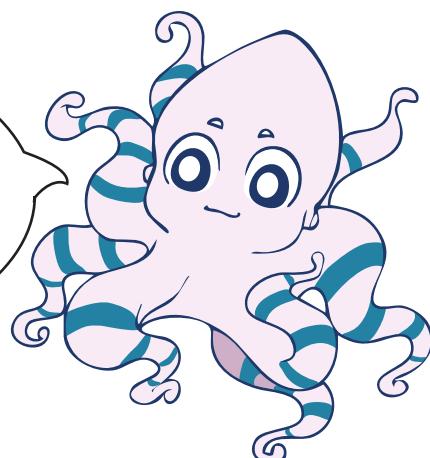
Scène 5



Scène 4



Reprends 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



Quelle règle peux-tu établir?

EXERCICE 1

Règle n°1:

.....

.....

.....

.....

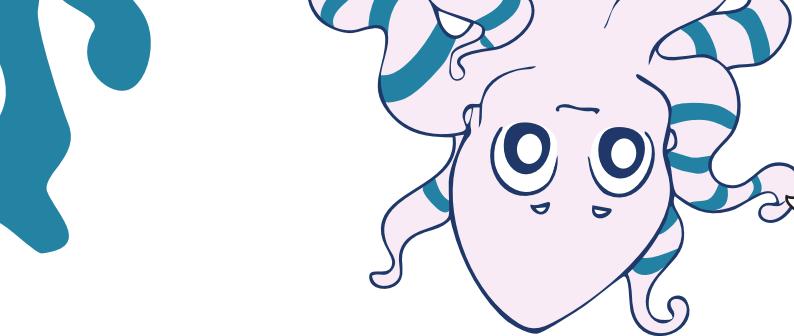
Distracteurs:

.....

.....

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 :: prends 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



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

EXERCICE 2

Lis la BD sur les pensées vagabondes et dirigées

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

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.



Règle n°2 :

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

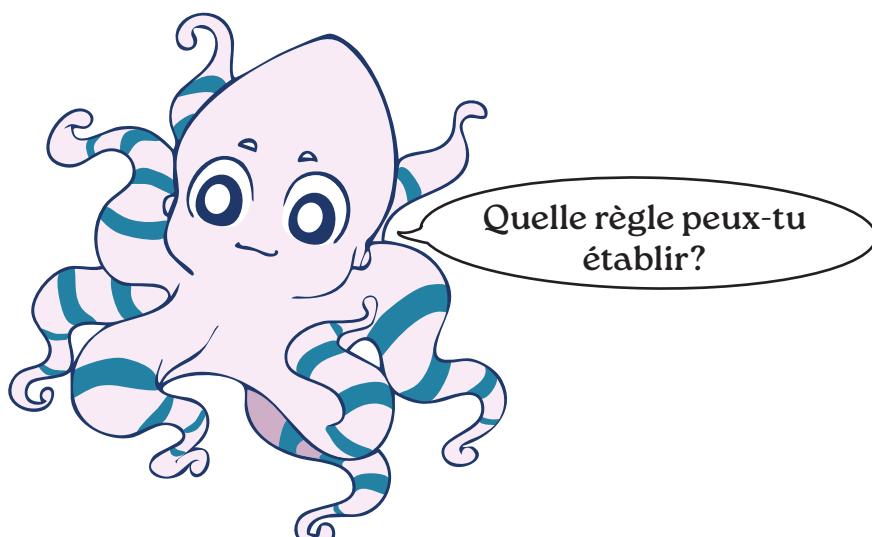
EXERCICE 3

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.



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.

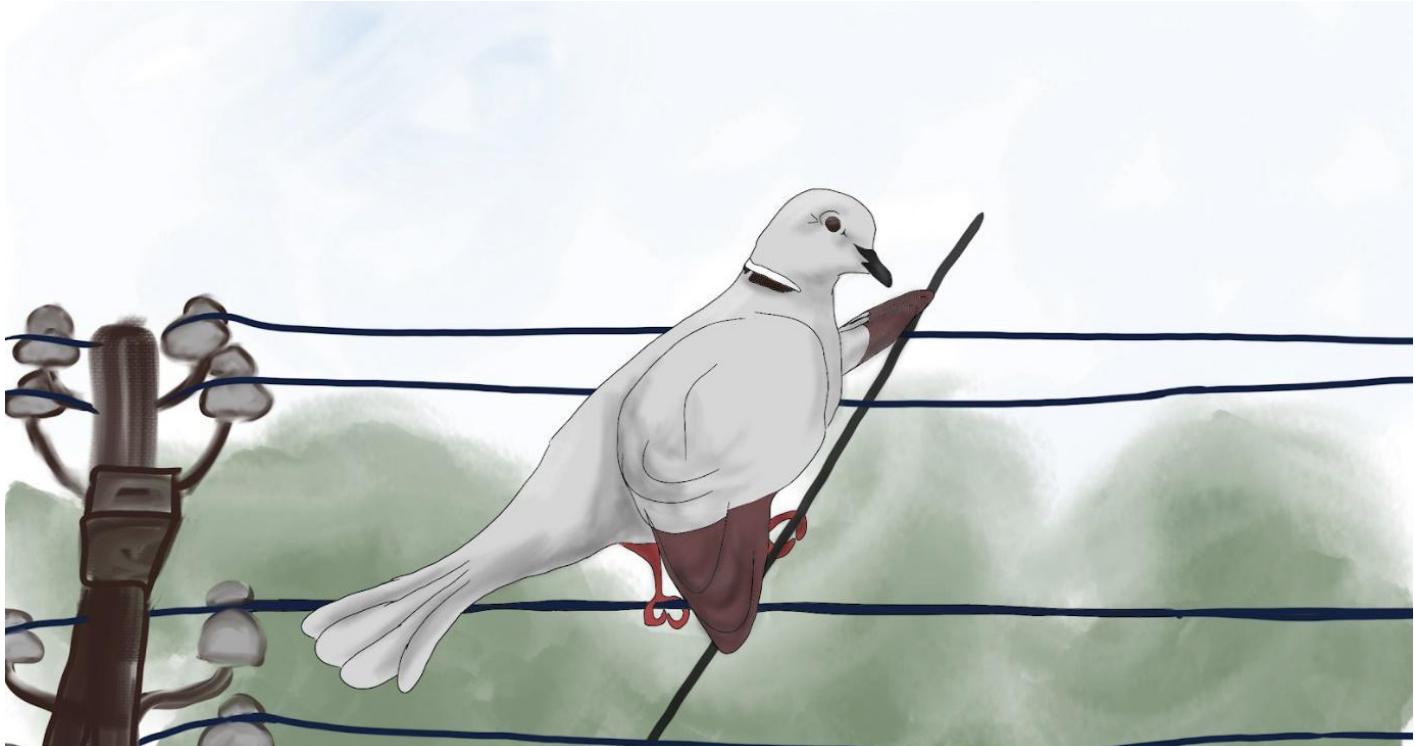
Discuter avec la classe des indices de perte d'attention que tu as perçus. Exemple: je ne suis plus en train de regarder la balle, j'écoute les autres élèves au lieu de regarder le verre,



Règle n°3 :

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

CONCLUSION DE LA TOURTERELLE



Quand je suis sur mon câble électrique:

- Je sais ce qui peut me faire tomber (par exemple, un groupe d'oiseaux migrants 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).