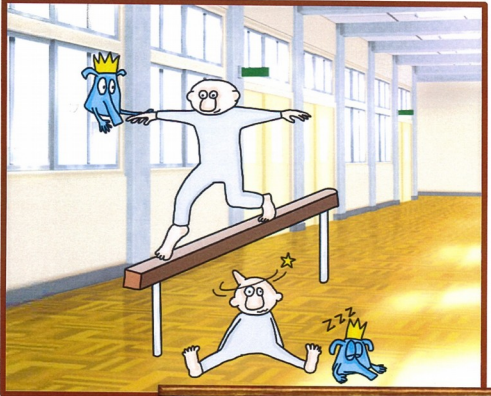


ETRE ATTENTIF

RESTER SUR LA POUTRE DE L'ATTENTION...



JP Lachaux, « Les petites bulles de l'attention », éditions Odile Jacob, 2016

Il est difficile de rester attentif longtemps.

Notre cerveau oriente son attention sur ce qu'il aime

Pour rester attentif :

- ne pas se laisser distraire par ses pensées, par les bavardages, par la télévision, par le téléphone...
- ne pas faire 2 choses difficiles en même temps
- Être au calme, dans le silence (éviter le bruit)

POURQUOI FAUT- IL ÊTRE ATTENTIF EN COURS ?

Être attentif en classe te permettra :

- de rester concentrer sans te laisser distraire
- de mieux voir et entendre les détails
- de comprendre le cours donné par ton professeur pour ensuite l'expliquer et faire les exercices demandés
- de mémoriser les informations que tu pourras réutiliser plus tard

QU'EST CE QU' ÊTRE ATTENTIF ?

ETRE ATTENTIF, c'est :

- Se donner des **objectifs** (qui sont souvent donnés dans la consigne : exemple de l'affiche de cinéma, du gorille)
- Fixer son attention **sur une seule tâche**
- Mettre **dans sa tête** les informations : repenser aux informations **sans le document** sous forme d'images, en t'expliquant le cours, en réentendant ton professeur,
- **Vérifier** sur le document si tu as bien pris toutes les informations

COMMENT ÊTRE ATTENTIF EN CLASSE ?

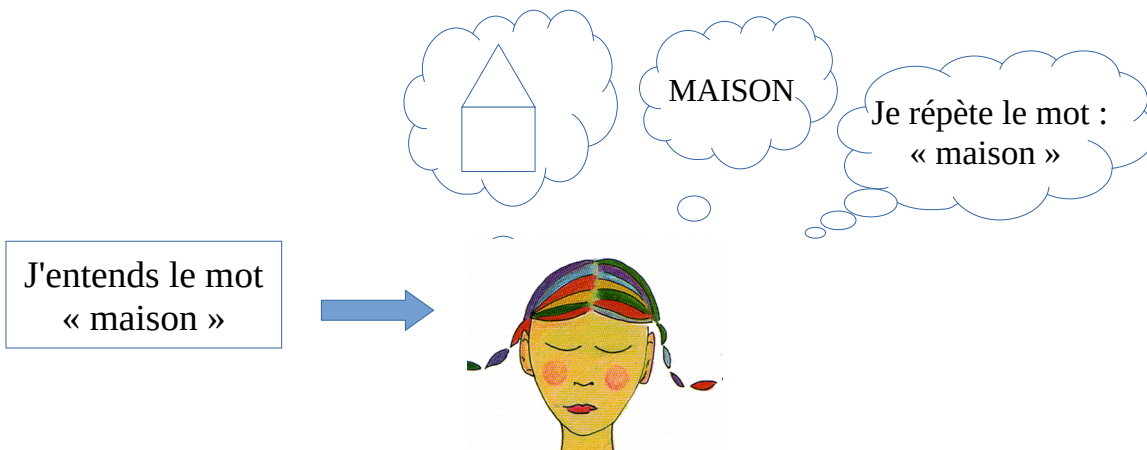
1- Je **PERÇOIS** l'information en utilisant mes 5 sens:



2- **J' EVOQUE** : Je **METS** dans ma **TÊTE**

Être attentif signifie mettre fidèlement **dans ta tête** ce que tu vois, ce que tu entends (ou ce que tu touches, ce que tu sens ou ce que tu ressens) pour être capable de réutiliser ces informations plus tard.

Pour mettre les informations que tu perçois dans ta tête, tu peux :



Pour mettre les informations dans ta TÊTE, tu peux :

- Revoir les informations en te créant des images, des films,
- Te revoir entrain d'écrire
- Réentendre la voix de ton professeur
- Te parler, te faire des commentaires personnels, te raconter des histoires...
- Ressentir des émotions, des odeurs, des sensations....

3- Je **VERIFIE** que les informations dans ma TÊTE sont identiques aux informations sur le cahier ou sur le document ou en posant des questions au professeur

ET MOI, POUR ÊTRE ATTENTIF, JE :.....

COMMENT ÊTRE ATTENTIF A LA MAISON ?

Ne pas se laisser distraire :

- être dans un lieu calme
- faire une seule chose à la fois (éteindre le téléphone, la télé...)

Repenser à sa leçon avec le cahier fermé :

- Dire sa leçon avec ses mots
- repenser à sa leçon sous forme d'images.....
- repenser à ce qu'a dit le professeur



Vérifier sur le cahier :

- si je n'ai rien oublié
- si je n'ai pas fait d'erreurs

Qu'as-tu retenu de la séance ?

Prends quelques minutes, essaie de te rejouer l'heure qui vient de passer dans ta tête, et écris ou dessine ce que tu as retenu :