



La classe à la maison : Favoriser l'ATTENTION



- Déterminer un lieu spécifique pour travailler.
- L'organiser et le ranger à chaque nouvelle activité pour éviter les distracteurs.



- Organiser son travail grâce à un emploi du temps.
- Utiliser des rituels de mise en route (ex : écrire la date, faire la météo, et donner son humeur du jour)



- **FAIRE DES PAUSES !**
L'attention n'est pas illimitée... Mieux vaut de courtes pauses régulières pour « recharger la batterie attentionnelle »



- Expliciter les objectifs : savoir ce que l'on va apprendre et comment on peut faire (quelles sont les aides dont je dispose), c'est rassurant !



- Prendre un temps avant de réaliser l'exercice : évaluer sa difficulté, le temps nécessaire, les points de vigilance.
- Séquencer par étapes (ce que je fais en 1^{er}, ce que je dois faire ensuite...)



- Valoriser les réussites : à chaque étape, je coche ce que j'ai fait, c'est encourageant pour continuer.
...et à la fin je peux voir tout ce qu'ai réalisé, quelle fierté !