

## Pourquoi et comment mieux se concentrer pour travailler ?

Compétence travaillée : Je sais travailler de façon autonome en classe.

**Se concentrer = savoir se focaliser sur une tâche.**

- Travail en individuel : ne rien dire, ne pas réagir. Regarde la vidéo et compte le nombre de passes que se fait l'équipe blanche : \_\_\_\_\_ passes.



<https://www.koreus.com/video/test-visuel-compter-nombre-passes.html>

- Regarde une seconde fois la vidéo sans rien compter. Que remarques-tu ? \_\_\_\_\_

- Indique rapidement dans ta tête les couleurs suivantes. NOIR ROUGE VERT BLEU ROUGE NOIR VERT BLEU VERT

- Est-ce facile ? Difficile ? Pourquoi ? \_\_\_\_\_

- Regarde la vidéo pour trouver les conseils pour améliorer la concentration : <https://www.lumni.fr/video/comment-ameliorer-son-attention>

- Par rapport aux conseils apportés, quels sont ceux que tu fais déjà et ceux auxquels tu ne pensais pas ? \_\_\_\_\_

- Réalise une fiche méthode, pour répondre à la problématique, en complétant ce tableau :

Il faut se concentrer sur son travail, car :	Pour se concentrer sur son travail, il faut globalement :	Concrètement, pour mieux me concentrer sur mon travail en classe et/ou à la maison, je vais :
Exemple :	Exemple :	Exemple :