

Le thermomètre de concentration

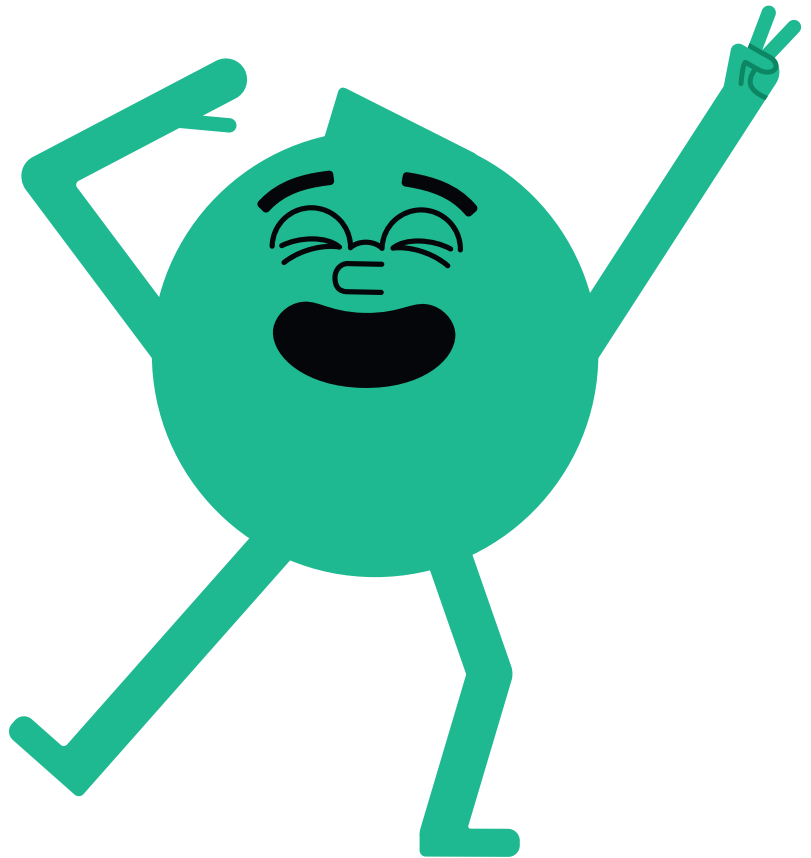


Après une belle journée bien remplie, la concentration n'est pas toujours au rendez-vous lorsque sonne l'heure de faire les devoirs. Pour t'aider à déterminer quel est le meilleur moment pour les commencer ou pour savoir s'il est temps de prendre une pause, tu peux utiliser notre thermomètre de concentration.

Comment ça fonctionne?

Avant de commencer tes devoirs, demande-toi où tu te situes sur le thermomètre. Ensuite, après chaque tâche, on t'invite à refaire le même exercice. Ainsi, tu seras en mesure de :

- te demander ce qui te met, par exemple, dans un état de surexcitation;
- chercher avec ton parent des solutions pour te calmer;
- déplacer tes devoirs à un autre moment (après le souper, par exemple);
- prendre une petite pause;
- ajuster le temps des tâches;
- apprendre à utiliser une minuterie;
- etc.



Le thermomètre de concentration

