

Le thermomètre de concentration

alloprof
Plus d'astuces sur alloprof.ca
© Alloprof

Avant de commencer tes devoirs, demande-toi où tu te situes sur le thermomètre.

Engagé : je suis intéressé et appliqué à la tâche

Concentré : mon attention est principalement dirigée vers la tâche

Dissipé : n'importe quelle distraction autour de moi me fait divaguer

Distrain : même sans distractions externes, mon attention s'éloigne facilement de la tâche

Déconcentré : j'ai perdu mon intérêt à faire la tâche et je sens que j'ai besoin d'une pause

