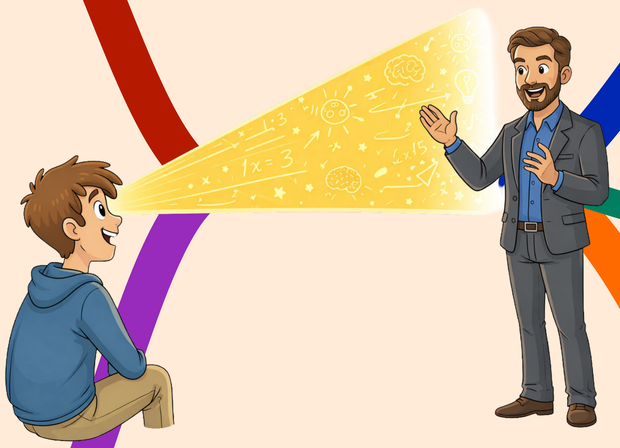
SE CONCENTRER EN CLASSE

je m'entraîne

- échec
- sport regulier
- jeux de société
- lego/puzzle/dessin/cuisine
- lire un livre
- instrument



c'est quoi?

- lampe torche dans la tête
- attention = diriger la lumière
- concentration = tenir la lumière en place
- tout le monde peut s'entraîner

combien de temps ?

- 10 à 20 min max
- normal de décrocher
- intérêt : dure plus longtemps
- ennui: dure moins longtemps
- pauses: normales et nécessaires

ce qui nuit

- notifications
- télé en fond
- musique avec paroles
- téléphone visible
- plusieurs tâches
- écrans avant de dormir

ce qui aide

- sommeil (11-9h/nuit)
- sport (30-20 min/jour)
- activités qui entraînent le cerveau
- exercices de respiration
- dehors: recharge l'attention

MAÎTRE LUCAS
maitrelucas.fr