MODULE ATTENTION · SÉANCE 1

Faire attention, c'est quoi ?



Je retiens

Faire attention, c'est :
1. choisir une **cible** (ce que je regarde, ce que j'écoute, ce sur quoi je travaille) ;
2. savoir ce que je dois en faire : mon **intention** (ma mission) ;
3. mettre le **reste** de côté.

- On fait toujours attention à quelque chose : il faut **choisir la bonne cible**.
- **On ne peut pas faire attention à tout.**
- Le regard et la posture m'aident à rester sur ma cible, mais c'est ma tête qui décide.
- L'attention est la porte d'entrée de la mémoire, et **elle s'entraîne**.

L'attitude d'attention

Mon corps	**Le regard**	**Les mains**	**Mon intention**
dos droit, pieds au sol	posé sur ma cible	libres : stylo posé quand j'écoute	je sais ce que je dois faire

Moi, je perds mon attention quand...

mathsgo.re · CC BY-NC-SA 4.0

MODULE ATTENTION · SÉANCE 1

Faire attention, c'est quoi ?



Je retiens

Faire attention, c'est :
1. choisir une **cible** (ce que je regarde, ce que j'écoute, ce sur quoi je travaille) ;
2. savoir ce que je dois en faire : mon **intention** (ma mission) ;
3. mettre le **reste** de côté.

- On fait toujours attention à quelque chose : il faut **choisir la bonne cible**.
- **On ne peut pas faire attention à tout.**
- Le regard et la posture m'aident à rester sur ma cible, mais c'est ma tête qui décide.
- L'attention est la porte d'entrée de la mémoire, et **elle s'entraîne**.

L'attitude d'attention

Mon corps	**Le regard**	**Les mains**	**Mon intention**
dos droit, pieds au sol	posé sur ma cible	libres : stylo posé quand j'écoute	je sais ce que je dois faire

Moi, je perds mon attention quand...

mathsgo.re · CC BY-NC-SA 4.0