

Minimiser les distractions

Pour la période de devoir ou autre!



Une période de travail concentrée peut être difficile pour les enfants comme pour les adultes...

Pour s'aider on peut adapter notre environnement de travail!

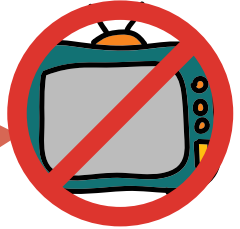
Pour cela tu peux diminuer le nombre de distractions présentes! Regarde à la page suivante pour des idées!



Minimiser les distractions

Pour la période de devoir ou autre!

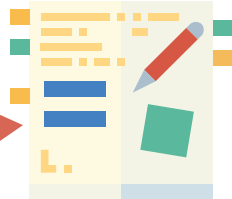
Fermer les sources de distractions électroniques! (ex: tv, téléphone, ordi, etc.)



S'assurer d'avoir suffisamment de lumière!



Organiser son espace de travail (trier les objets sur la table ou le bureau)



Essayer d'avoir un environnement calme ou silencieux



Voici quelques idées pour t'aider à être plus concentré!

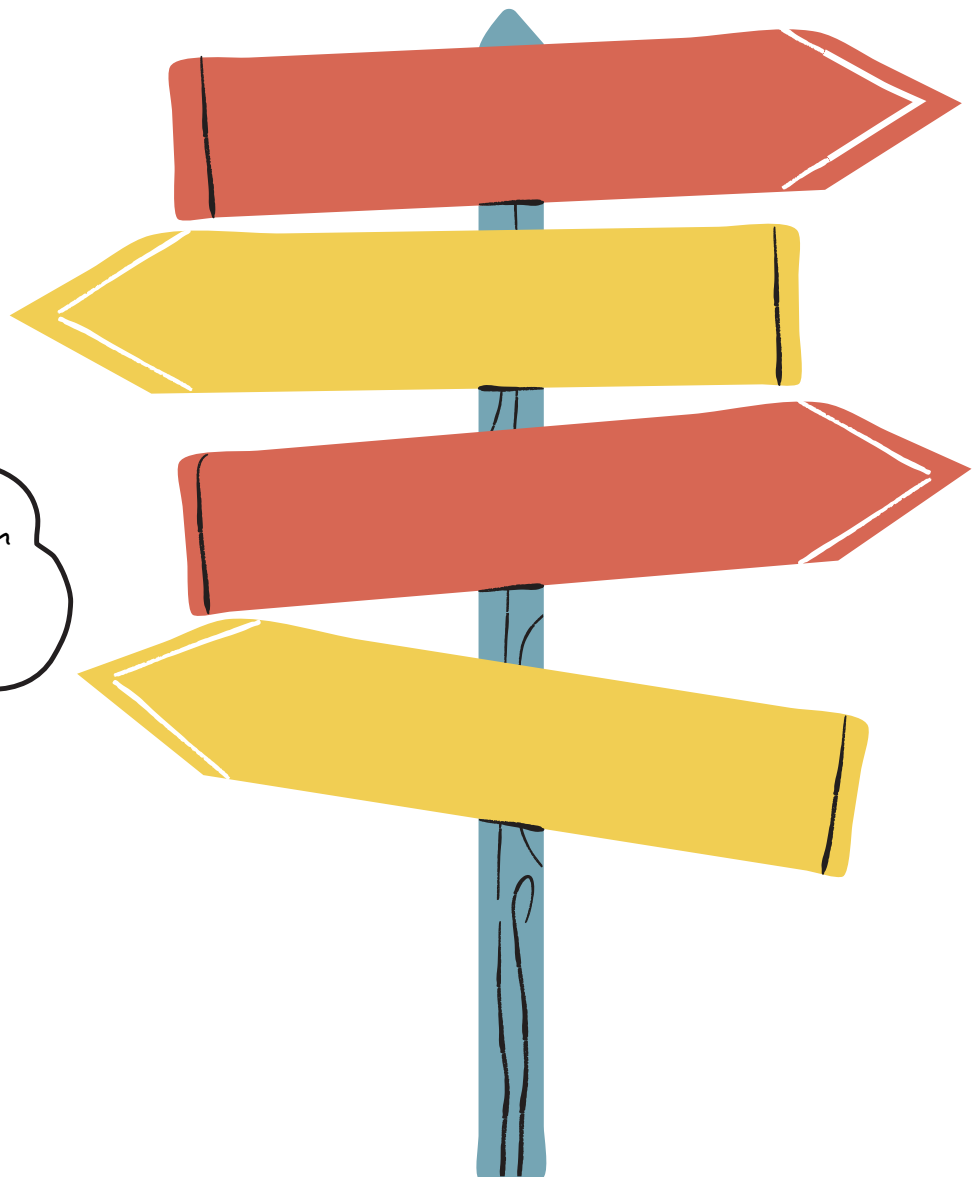


Minimiser les distractions

Pour la période de devoir ou autre!

À ton tour maintenant!

Fait une liste des stratégies que tu peux utiliser pour diminuer les distractions présentes dans ton environnement de travail!



Tu peux demander à un adulte de t'aider si tu n'es pas sûr!

