

Garder son attention

Difficile de garder son attention en classe? Êtes-vous du genre à partir dans la lune, à taper du pied ou à vouloir tout faire trop rapidement? Plusieurs facteurs expliquent le manque ou la perte de concentration, mais plusieurs principes peuvent aussi l'augmenter!

Premièrement, l'intérêt vient jouer un rôle important dans la concentration. Si nous sommes intéressés par la matière, il est certain que nous mettrons l'effort voulu pour arriver à nos fins! Puis, la curiosité stimule l'attention. Ensuite, les émotions (positives ou négatives) amènent la personne à porter davantage d'attention à ce qu'elle fait. Enfin, la notion de plaisir augmente le taux d'attention. C'est pourquoi apprendre en jouant est si agréable!

D'autre part, il est certain que l'alimentation est un facteur à considérer. Quelqu'un qui ne mange pas suffisamment, qui s'alimente mal ou excessivement verra son attention diminuer. Dans le même ordre d'idées, le sommeil est aussi un facteur important.

Par contre, il existe plusieurs facteurs pouvant nuire à la concentration. L'absence de désir ou de projets ne pousse personne à se surpasser. Également, la paresse physique et intellectuelle amène la personne à partir dans les brumes. Finalement, le stress bloque toute capacité à rester attentif à une tâche.

Heureusement, il existe quelques trucs pour garder sa concentration en classe. L'emplacement dans la classe, mâcher de la gomme, bouger le pied, avoir une bonne posture sont tous d'excellents moyens pour maintenir son attention. Par contre, il ne faut pas oublier que la motivation et la concentration sont étroitement liées.

1- Comment qualifierais-tu ta concentration en classe?

2- Selon toi, qu'est-ce qui te fait perdre ton attention?

3- Quelle stratégie utilises-tu en classe pour rester concentré?

4- Souligne dans le texte 4 marqueurs de relation.

5- Qu'est-ce que la «*paresse intellectuelle*»?

6- Que veut dire l'expression «*partir dans les brumes*»?

7- Relève dans le texte une phrase interrogative.

8- Dans la phrase suivante, souligne les mots importants.

D'autre part, il est certain que l'alimentation vient jouer un facteur à considérer. Quelqu'un qui ne mange pas suffisamment, qui s'alimente mal ou excessivement verra son attention diminuer. Dans le même ordre d'idées, le sommeil est aussi un facteur important.

9- Trouve un synonyme pour les mots suivants :

A) Facteurs : _____

B) Agréable : _____

C) Diminuer : _____

D) Trucs : _____

10- Selon toi, quel est le lien entre la concentration et la mémorisation?
