

## Baromètre de l'attention

**Compétence métacognitive visée :** autorégulation

### Quand utiliser cet outil ?

Avant de commencer un exercice ou une tâche

### Qu'est-ce que tu vas faire ?

Avant de commencer une activité, tu peux indiquer ton niveau d'attention. Cela t'aidera à planifier les activités qui nécessitent plus de concentration et à repérer celles qui demandent moins d'efforts.

### De quoi as-tu besoin ?

- Les baromètres des émotions et la flèche
- 1 attache en laiton

### Comment l'utiliser ?

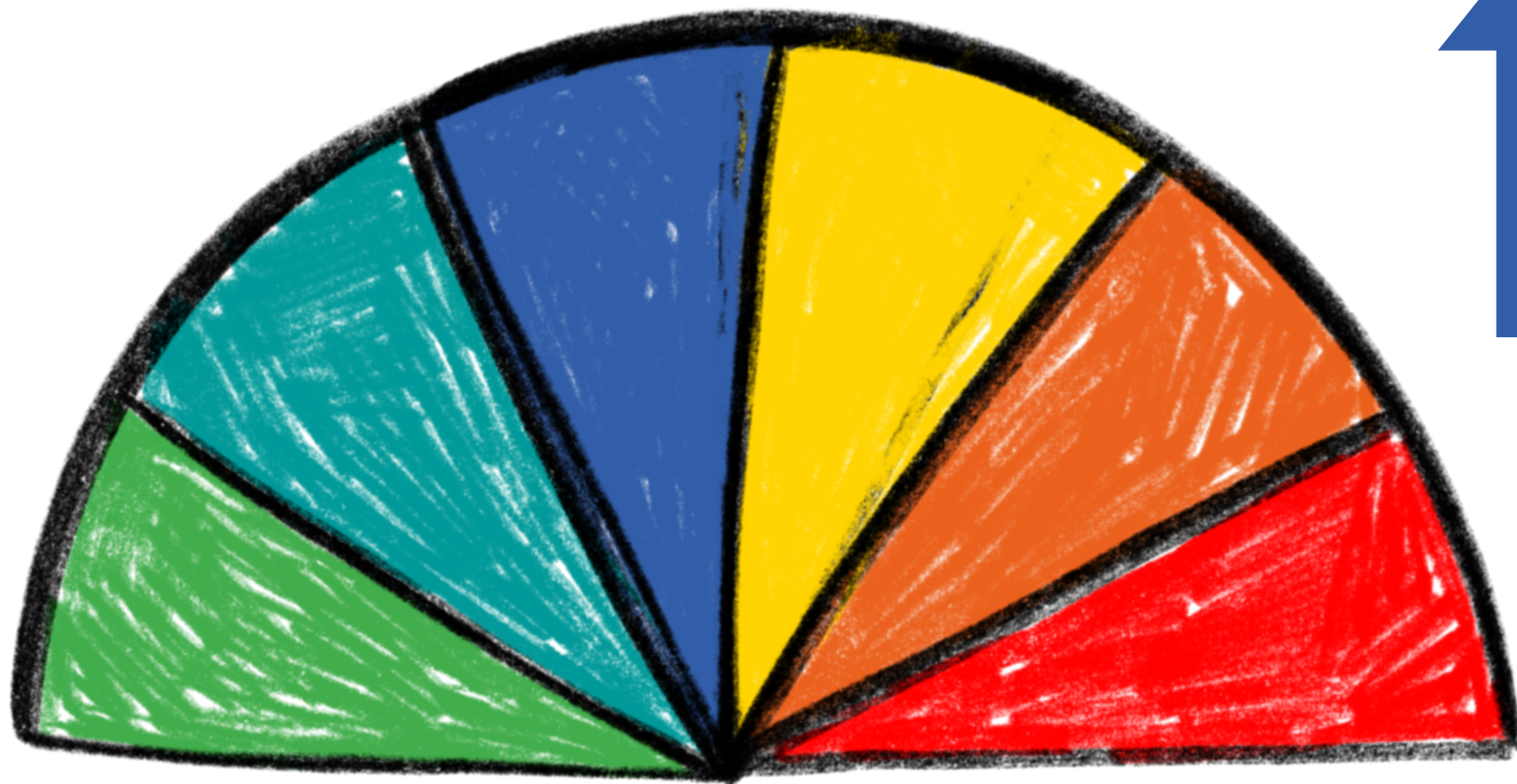
1. Découpe le baromètre d'attention coloré et la flèche.
2. Fixe la flèche en bas, au centre du baromètre d'attention.
3. Tu peux maintenant utiliser ton baromètre d'attention avant diverses activités en classe.
4. Pour garder à l'esprit le niveau d'attention dont tu as besoin pour des exercices spécifiques, tu peux colorier les modèles vides et écrire le nom de l'activité.

Lorsque tu sens que ton niveau d'attention est bon, colorie le baromètre en vert ou en bleu, puis passe à l'exercice. En revanche, lorsque tu sens que ton attention est faible, colorie le baromètre en orange ou en rouge et, avant de passer à l'exercice, informe ton professeur ou prends le temps de te détendre. Tu peux par exemple utiliser les cartes de relaxation.

## Que signifient les couleurs ?

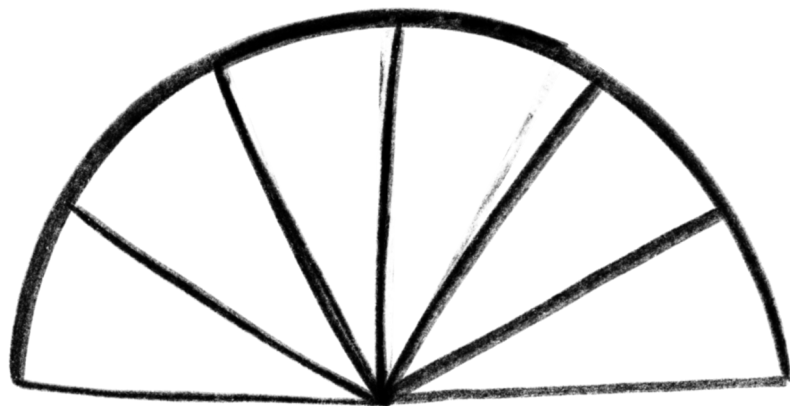
Vert	J'ai beaucoup d'énergie, je suis prêt(e) à me concentrer pleinement. Mon attention est à son maximum.
Bleu	Je me sens bien, je peux me concentrer longtemps sur une tâche.
Bleu foncé	Je me sens un peu distrait(e), mais je peux me concentrer pendant un certain temps sur ma tâche.
Jaune	Je me sens distrait(e), je peux me concentrer sur une tâche, mais seulement pendant un court moment.
Orange	Je suis facilement distrait(e) ; je sens que j'ai du mal à me concentrer.
Rouge	Je n'arrive pas à me concentrer. J'ai l'impression de ne plus avoir d'attention.

# Baromètre de l'attention

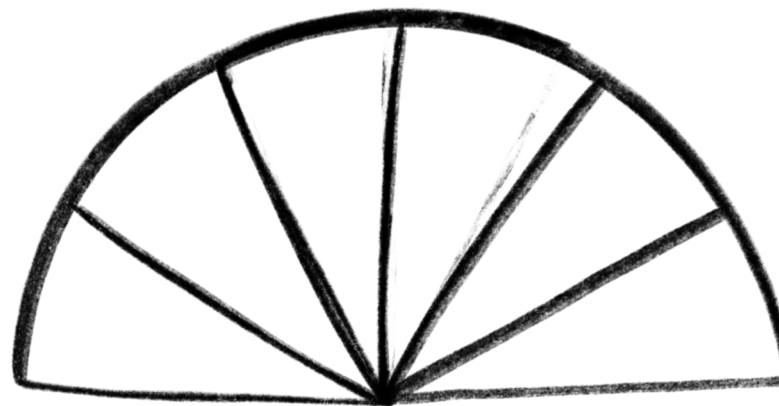


# Baromètre de l'attention

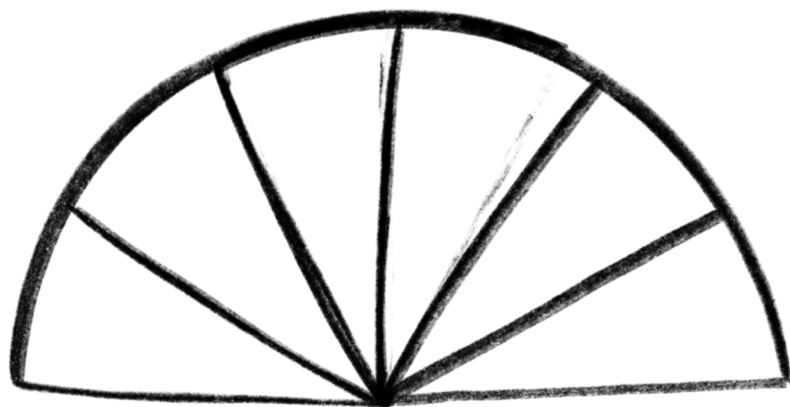
Nom de l'activité :



Nom de l'activité :



Nom de l'activité :



Nom de l'activité :

