



CHECK-LIST POUR AMELIORER LA CONCENTRATION PENDANT LES DEVOIRS

Pourquoi cette Check-list est essentielle ?

Les enfants TDAH/DYS ont souvent du mal à rester concentrés et organisés pendant les devoirs. Cette check-list les aide à mettre en place un environnement propice à l'attention et à adopter de bonnes habitudes pour mieux gérer leur temps de travail sans frustration.

Comment utiliser cette Check-list ?

Avant de commencer les devoirs, l'enfant (ou le parent) coche chaque élément pour s'assurer que tout est en place. Pendant la séance, il peut s'y référer pour ajuster son organisation et maintenir son attention. Cette routine favorise une meilleure autonomie et un apprentissage plus serein.

CHECK LIST POUR AMELIORER LA CONCENTRATION PENDANT LES DEVOIRS

PREPARER SON ESPACE

- Mon bureau est bien organisé
- J'ai tout mon matériel à porté de main
- J'ai éliminé les distractions (téléphone, jouet, TV)
- J'ai choisi un endroit calme pour travailler
- J'ai défini une durée pour mes devoirs

PENDANT LES DEVOIRS

- Je commence par l'exercice le plus facile ou rapide
- Je fais une tâche à la fois, sans me disperser
- J'utilise un minuteur (ex : 20 mins de travail / 10 mins de pause)
- Je fais des pauses actives (étirement, marche rapide) entre deux exercices
- Je reformule ce que j'ai appris pour mieux retenir

APRES LES DEVOIRS

- J'ai relu mon travail pour éviter les erreurs
- J'ai rangé mon matériel pour la prochaine session
- Je me récompense avec une activité que j'aime

