

COMMENT MAINTENIR SON ATTENTION EN CLASSE

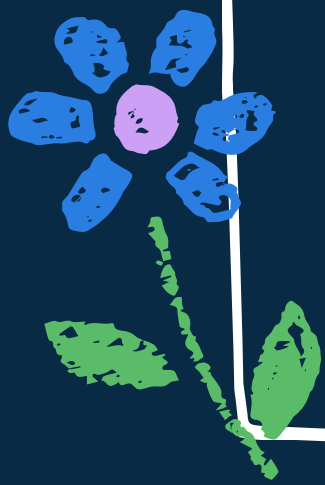
#1

S'asseoir en avant de la classe pour réduire les distractions.



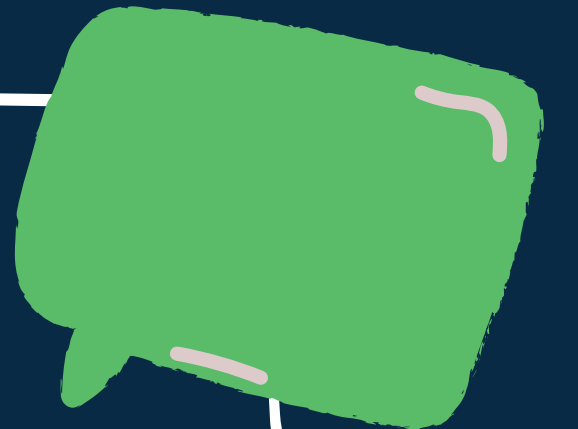
#2

Prendre des notes en classe ou annoter vos notes de cours. L'action mène à la concentration.



#3

Poser des questions en classe pour demeurer actif et ainsi maintenir votre attention.



#4

Faire vos lectures avant le cours pour mieux vous repérer durant le cours.



#5

Inscrire un crochet sur une feuille chaque fois que vous partez «dans la lune». Cela permet de prendre davantage conscience de vos moments d'absence et aidera à reprendre le fil du cours.

