



LA NEURO  
POUR TOUS

## A LA DECOUVERTE DE L'ATTENTION

JE ME SOUVIENS DU JEU QUI PERMET D'EXPLIQUER LE  
FONCTIONNEMENT DE L'ATTENTION



JE ME SOUVIENS DES CONSEILS POUR AMELIORER MON ATTENTION

			
Avoir une cible	Trier et rejeter ce qui ne me permettra pas d'atteindre ma cible	Découper les activités complexes en petites tâches	M'entraîner à être attentif

Joanna Baste

[joanna.baste@ac-guadeloupe.fr](mailto:joanna.baste@ac-guadeloupe.fr)



LA NEURO  
POUR TOUS

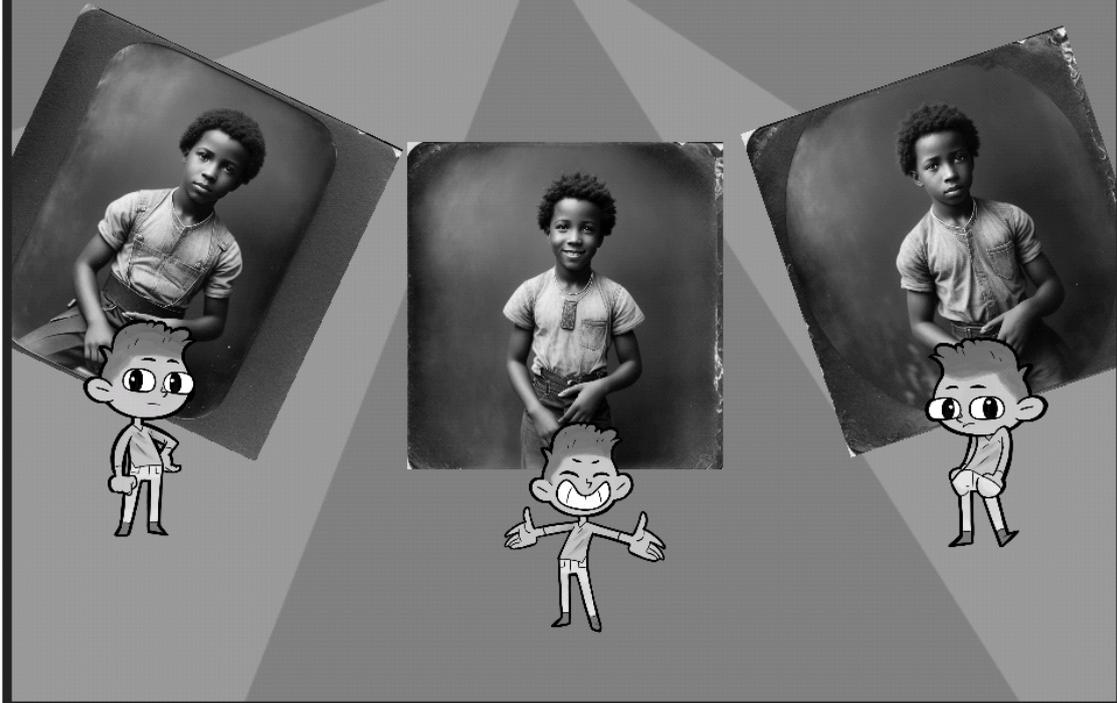
L'HISTOIRE DE L'ATELIER DU JOUR

L'ATTENTION D'ALEX SE DISPERSER



LA NEURO  
POUR TOUS

# L'attention d'Alex se disperse...



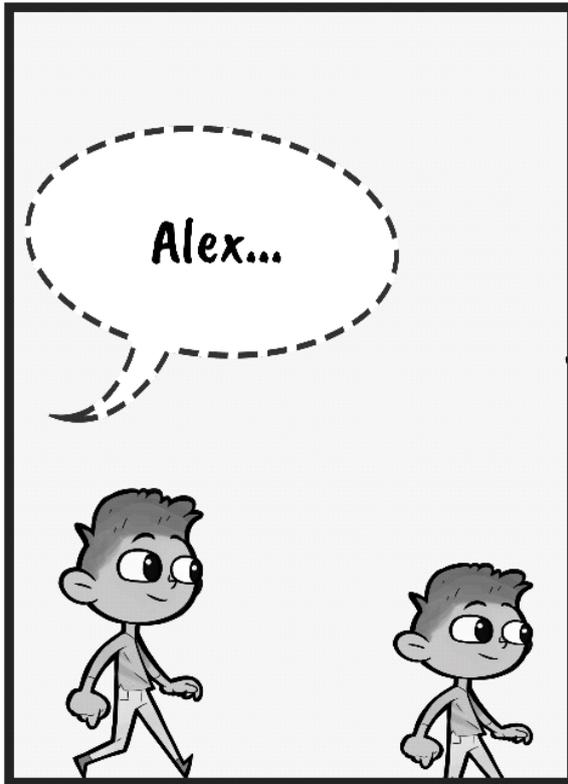
Créé avec l'application **BDwf** développée par la (BNF)

Joanna Baste

[joanna.baste@ac-guadeloupe.fr](mailto:joanna.baste@ac-guadeloupe.fr)



LA NEURO  
POUR TOUS



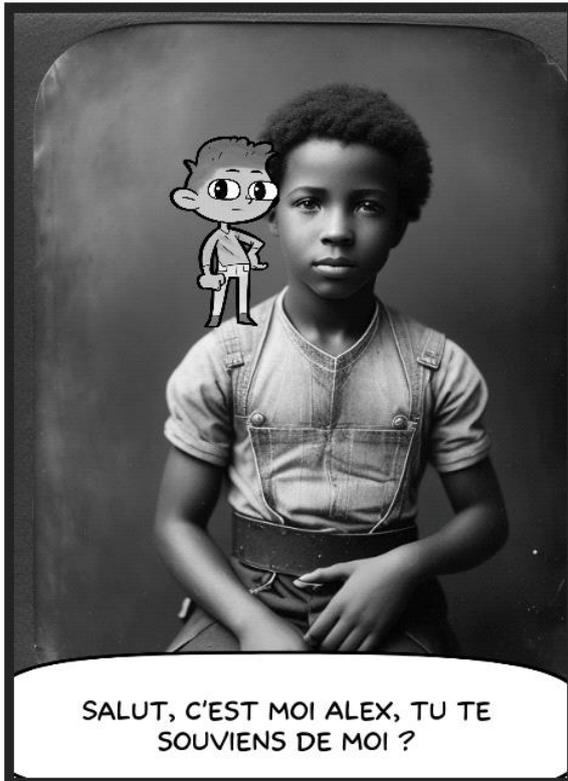
Créé avec l'application **BDw** développée par la I BNF

Joanna Baste

[joanna.baste@ac-guadeloupe.fr](mailto:joanna.baste@ac-guadeloupe.fr)



LA NEURO  
POUR TOUS



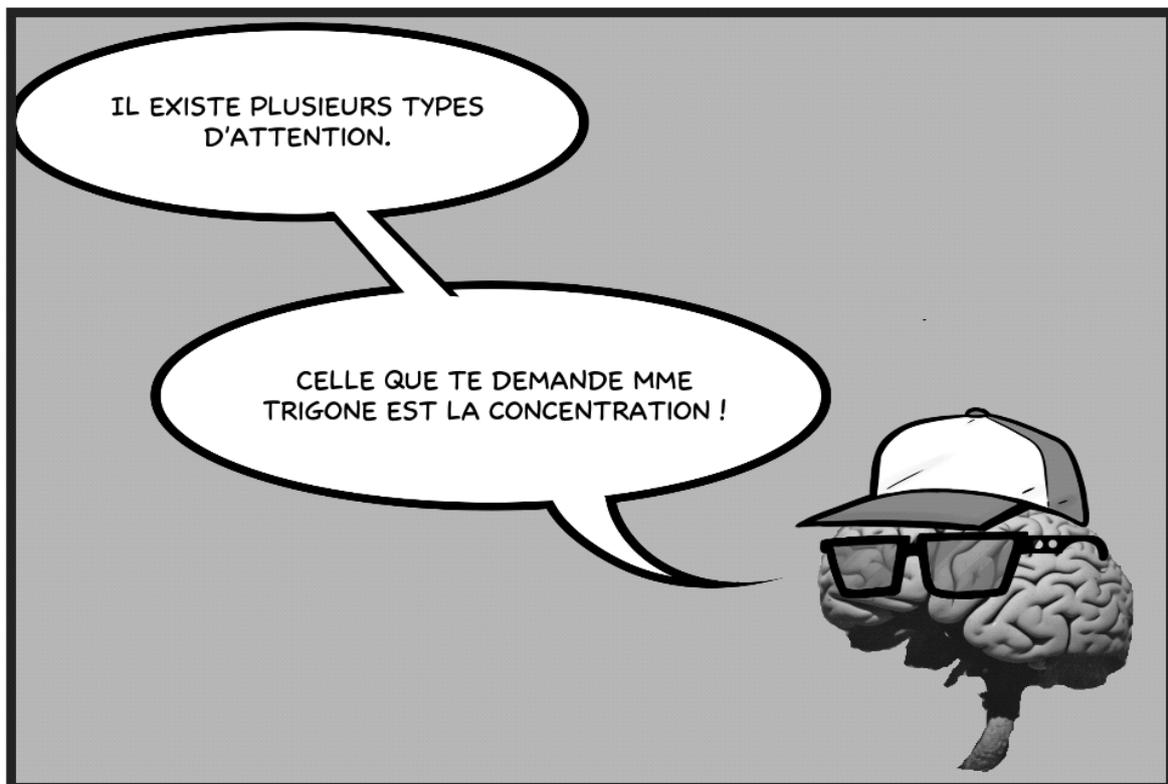
Créé avec l'application **BDwif** développée par la I BNF

Joanna Baste

[joanna.baste@ac-guadeloupe.fr](mailto:joanna.baste@ac-guadeloupe.fr)



LA NEURO  
POUR TOUS



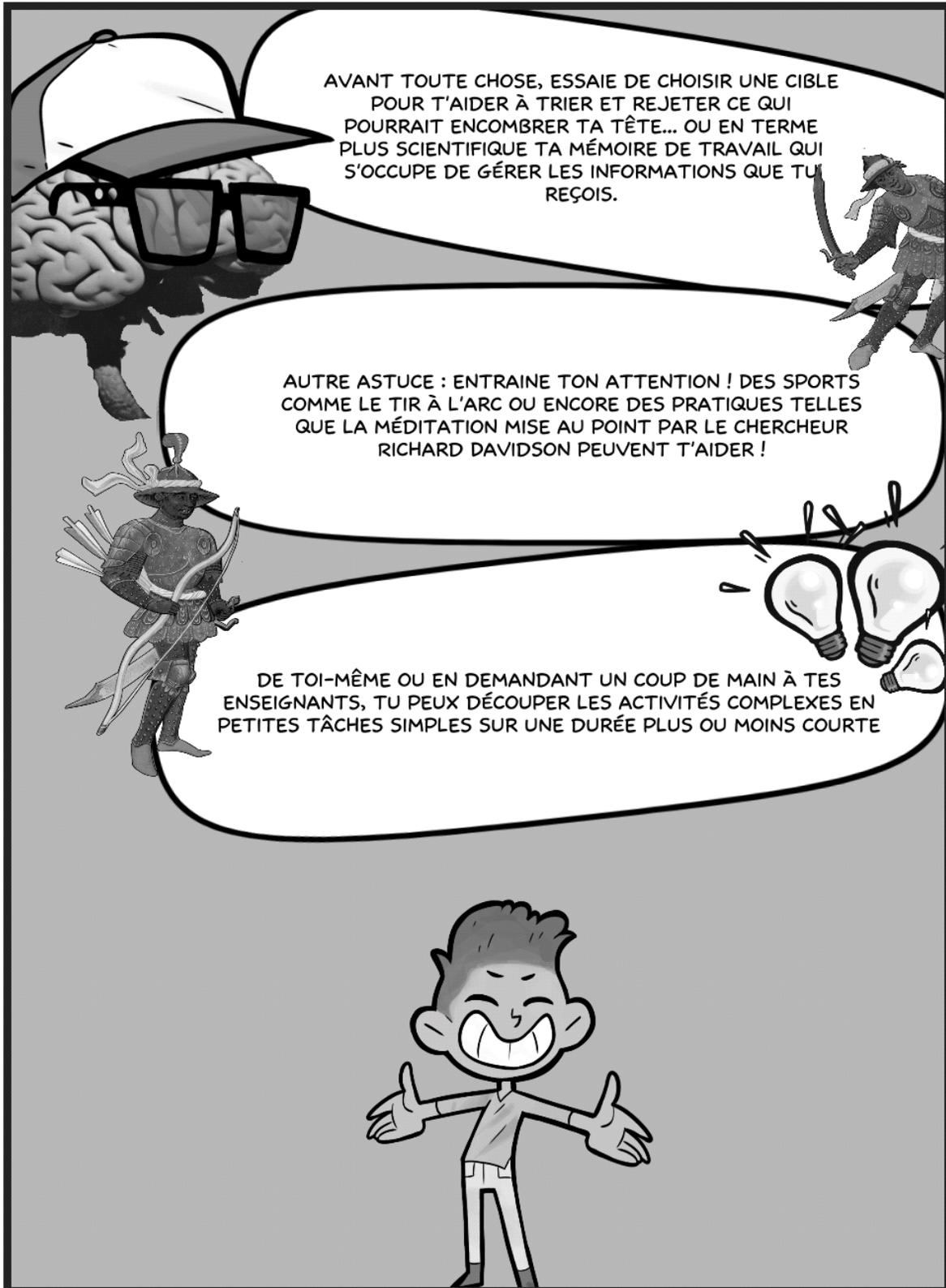
Créé avec l'application **BDwif** développée par la I BNF

Joanna Baste

[joanna.baste@ac-guadeloupe.fr](mailto:joanna.baste@ac-guadeloupe.fr)

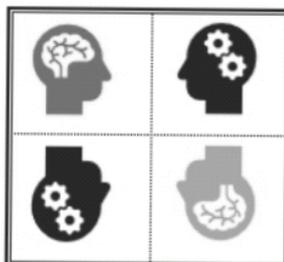


LA NEURO  
POUR TOUS





LA NEURO  
POUR TOUS



# LA NEURO POUR TOUS

VENEZ DÉCOUVRIR CETTE  
AVENTURE :



[https://baste.netboard.me/  
laneuropourtous/](https://baste.netboard.me/laneuropourtous/)

BD créée par Joanna Baste  
avec l'IA et l'application BDNF.  
Tous droits réservés.

Créé avec l'application **BDNF** développée par la I BNF

Joanna Baste

[joanna.baste@ac-guadeloupe.fr](mailto:joanna.baste@ac-guadeloupe.fr)

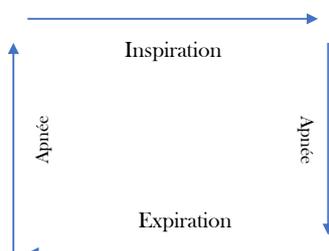
## LE DEFI PARENT-ENFANT

Cher parent, voici le 3<sup>ème</sup> défi avec votre enfant.

Choisissez un moment calme pour pratiquer l'attention grâce à la technique de la respiration carrée.

En quoi cela consiste-t-il ?

Il s'agit d'alterner des temps d'inspiration et d'expiration avec des temps d'apnée et ce à plusieurs reprises (durant 5 minutes en moyenne) comme sur ce schéma :



On utilise l'image d'un carré ou le mime avec ses bras pour rendre plus concrète cette pratique.

CONNAITRE LE FONCTIONNEMENT DE L'ATTENTION AVEC « LA NEURO POUR TOUS »

Pour découvrir le fonctionnement de l'attention, flashez ce QR code ou tapez sur votre barre de recherche l'adresse suivante :

<https://tube-numerique-educatif.apps.education.fr/w/85A9B17Zukf5ky3M824wFu>



D'AUTRES VIDEOS SONT DISPONIBLES SUR L'ESPACE PARENTS DE LA NEURO POUR TOUS :

[https://baste.netboard.me/  
espaceparentsla/?link=wpkD  
5lzg-6aQp2161-kpGnGT79](https://baste.netboard.me/espaceparentsla/?link=wpkD5lzg-6aQp2161-kpGnGT79)



Joanna Baste

[joanna.baste@ac-guadeloupe.fr](mailto:joanna.baste@ac-guadeloupe.fr)



LA NEURO  
POUR TOUS

*Joanna Baste*

[joanna.baste@ac-guadeloupe.fr](mailto:joanna.baste@ac-guadeloupe.fr)