Educate to Empower

Votre attention, s'il vous plaît !

Dossier de cours pédagogique



Évaluation

Rapide vérification de compréhension, avec corrigé

- Environ 15 minutes
- 20 points
- Concentration : comment lutter contre la distraction

Comment utiliser ce document

Il s'agit d'une rapide vérification de la compréhension, et non d'un test. Elle couvre les deux leçons : les questions 1 à 5 portent sur la leçon 1, et les questions 6 à 9 portent sur la leçon 2. Quand l'utiliser : comme devoir après la leçon 2, ou mieux encore, au début d'une séance de suivi environ deux semaines plus tard, en même temps que la revue des tickets de sortie. **Le document de l'élève commence à la page 4. Imprimez les pages 6 à 8 pour tout le monde. Si vous posez également la question longue, imprimez également la page 9.**

European Schoolnet

EPSON

Contenu évalué

Q	Ce qui est évalué	Points	Objectif et leçon
1	Rappel : les deux types d'attention	2	LO1 · Leçon 1
2	Application : classer des exemples en tant que captation ou contrôle	4	LO1 · Leçon 1
3	Rappel : le coût de la distraction	1	LO1 · Leçon 1
4	Compréhension : pourquoi les deux modes d'échec nécessitent des solutions opposées	2	LO2 · Leçon 1
5	Application : diagnostiquer un état décrit	2	LO2 · Leçon 1
6	Compréhension : pourquoi la solution « posez-le, tout simplement » ne fonctionne pas	2	LO3 · Leçon 2
7	Rappel et application : le rapport signal-bruit	3	LO3 · Leçon 2
8	Compréhension : stress, horloges biologiques et variations	2	LO4 · Leçon 2
9	Application : transformer une vague intention en plan	2	LO5 · Leçon 2
—	Auto-évaluation (non notée)	—	—

Corrigé et barème

Acceptez toute réponse à travers laquelle l'elève exprime l'idée, avec ses propres mots. Ces formulations sont fournies à titre indicatif, ce ne sont pas des réponses obligatoires.

Q	Réponse	Notes de correction	Points
1	Captation de l'attention : lorsque quelque chose capte votre attention de manière non intentionnelle (un mouvement, un bruit soudain, un point rouge). Contrôle de l'attention : lorsque vous choisissez ce à quoi prêter attention et que vous restez concentré(e) dessus. Cette action demande des efforts et induit de la fatigue.	1 point pour chaque description correcte. Attribuez le point pour la description, même si le terme est incorrect.	2
2	Captation : un téléphone qui vibre sur le bureau à côté de vous ; un compte à rebours qui démarre automatiquement à la fin d'une vidéo. Contrôle : décider de relire un paragraphe parce que vous ne l'avez pas compris ; garder les yeux rivés sur le tableau pendant que des gens parlent derrière vous.	1 point par bonne réponse, jusqu'à 4 attribuables. Si un élève argumente en faveur de la « mauvaise » case et que son raisonnement est solide, attribuez le point : la frontière est vraiment floue et un bon raisonnement vaut plus que le libellé.	4
3	Vous assimilez moins ce que vous êtes censé(e) apprendre / Cela affecte votre compréhension.	Acceptez toute formulation indiquant une réduction de l'apprentissage ou de la compréhension. N'acceptez pas « vous êtes distrait » seul : cette expression reformule seulement la question.	1
4	Parce que ce sont des problèmes opposés. Être trop stimulé(e) nécessite de baisser son attention (s'éloigner, ralentir, aller dans un endroit plus calme). Être sous-stimulé(e) nécessite d'augmenter son attention (se lever, bouger d'un pas vif, aller dans un endroit plus animé). Choisir la mauvaise approche risque d'accentuer le problème.	1 point pour avoir identifié que les deux états nécessitent des réponses opposées. 1 point pour avoir fourni un exemple correct de l'une ou l'autre solution, ou pour avoir précisé que la mauvaise solution aggrave les choses.	2

Q	Réponse	Notes de correction	Points
5	Insuffisamment stimulé/pas assez alerte. Solution : levez-vous, bougez un peu, rendez-vous dans un endroit plus animé ou forcez-vous à faire quelque chose plutôt que de vous contenter de lire.	1 point pour le bon diagnostic. 1 point pour une solution qui augmenterait le niveau d'attention. Si le diagnostic est « surstimulé » mais que la solution proposée est cohérente, accordez 1 point pour la cohérence interne.	2
6	Parce que le déclencheur n'est pas une ruse : il s'agit d'un intérêt sincère, qui correspond précisément à ce que vous aimez déjà. Rien ne vous étant imposé, les conseils qui supposent une contrainte ne correspondent pas à la réalité.	1 point pour avoir reconnu que l'intérêt est sincère. 1 point pour avoir fait le lien avec l'échec des conseils fondés sur la volonté. N'accordez pas de points si la réponse s'arrête à « parce que c'est addictif » : c'est une idée préconçue que la Leçon 2 rectifie.	2
7	SIGNAL = ce que vous êtes censé(e) faire. BRUIT = tout ce qui parvient à vos yeux et à vos oreilles. Ce qui compte, c'est l'écart entre les deux. Toute manière raisonnable d'augmenter cet écart : débarrasser le bureau, fermer les autres onglets, se tourner vers un mur blanc, faire une seule chose à la fois, parler à voix haute, agrandir la taille du texte.	1 point pour le signal, 1 point pour le bruit, 1 point pour toute méthode permettant d'augmenter l'écart entre les deux. Attribuez le troisième point pour l'augmentation du signal OU la réduction du bruit. La Leçon 2 enseigne les deux.	3
8	La concentration est un état évolutif, et non une valeur fixe. Elle varie en fonction de l'heure de la joumée, de votre horloge biologique et de votre niveau de stress. Pendant une période stressante, le contrôle de l'attention se détériore réellement, avant de revenir à la normale par la suite.	1 point si la concentration est présentée comme variable plutôt que fixe. 1 point pour citer toute cause correcte (heure de la journée, horloge biologique, stress ; accepter le sommeil). Considérer la mention du caractère temporaire de l'effet du stress comme une réponse approfondie qui ne rapporte pas de point supplémentaire.	2
9	Toute reformulation du type « quand X, je ferai Y » comportant un élément déclencheur et une action spécifiques et vérifiables. Par exemple : « Quand je m'installerai ce soir pour faire mes devoirs d'histoire, je mettrai mon téléphone dans mon sac, pas sur le bureau. »	1 point pour une action spécifique. 1 point pour une occasion ou un déclencheur spécifique. Un plan sans « quand » rapporte 1 point. Un plan sans aucune des deux mentions rapporte 0 point.	2
	Total		**20**

Question complémentaire facultative — pour les élèves plus âgés (14 à 18 ans)

« Certaines personnes disent que les téléphones devraient tout simplement être interdits à l'école. En vous appuyant sur ce que vous savez des deux types d'attention, expliquez pourquoi interdire les téléphones pourrait être utile et pourquoi cette mesure pourrait ne pas suffire à elle seule. » (6 points)

Une solution efficace combinera ces deux approches : retirer le téléphone supprime une source importante de distraction (points rouges, vibrations, lecture automatique) que l'élève ne peut pas désactiver ; mais cela ne résout pas le problème du contrôle de l'attention stimulé par un intérêt sincère qui suit l'élève là où se trouve son téléphone. La réponse peut indiquer que les recherches sur les interdictions dans tout l'établissement sont mitigées et que les données expérimentales montrant qu'un téléphone à portée de main réduit la capacité disponible pendant une tâche n'ont pas toujours été reproduites.

Attribuez jusqu'à 2 points pour l'utilisation correcte de la captation de l'attention, 2 points pour le contrôle de l'attention et 2 points pour une conclusion raisonnée qui va au-delà de la reformulation des arguments des deux points de vue.

Educate to Empower

Contrôle de la compréhension

Neuf questions courtes. Environ 15 minutes. 20 points.

NOM _____ CLASSE _____ NOTE _____ /20

1. Il existe deux types d'attention. Nommez-les et précisez ce qui les différencie. [2]

2. Cochez la bonne case pour chaque élément. [4]

	CAPTATION	CONTRÔLE
Un téléphone qui vibre sur le bureau à côté de vous	☐	☐
Décider de relire un paragraphe parce que vous ne l'avez pas compris	☐	☐
Un compte à rebours qui démarre automatiquement à la fin d'une vidéo	☐	☐
Garder les yeux rivés sur le tableau pendant que des gens parlent derrière vous	☐	☐

3. Qu'arrive-t-il à la quantité d'informations que vous assimilez, à mesure que votre esprit vagabonde ? [1]

4. **La « sur-stimulation » et la « sous-stimulation » nécessitent des solutions opposées. Pourquoi est-ce important ? [2]**

5. **Un élève dit : « Je suis resté assis là pendant toute une leçon. J'étais silencieux, je regardais le professeur et, à la fin, je me suis rendu compte que je n'avais pas retenu un seul mot. » Dans quel état était cet élève et qu'est-ce qui pourrait l'aider ? [2]**

6. **Pourquoi le conseil « posez simplement votre téléphone » ne fonctionne-t-il pas très bien ? Utilisez ce que vous avez appris sur la façon dont les applications retiennent votre attention. [2]**

7. **Expliquez la signification de SIGNAL et de BRUIT et indiquez comment augmenter l'écart entre les deux. [3]**

8. **Pourquoi votre capacité à vous concentrer change-t-elle d'un jour à l'autre ? Donnez un exemple de ce qui l'affecte. [2]**

9. **« Je vais mieux me concentrer sur mes devoirs. » Ce n'est pas un plan. Réécrivez cette phrase de façon à préciser ce que l'élève fera et quand. [2]**

Dernière question — Activité non notée

Vous avez rédigé un plan à la fin de la Leçon 2. L'avez-vous vraiment mis en pratique ?

☐ Oui, et cela m'a aidé(e)
☐ Oui, et cela n'a rien changé
☐ J'ai essayé, puis laissé tomber par oubli
☐ Non

Si vous deviez le modifier maintenant, quelle modification apporteriez-vous ?

Educate to Empower

Question approfondie

Pour les élèves plus âgés (14 à 18 ans). Une question, 6 points.

NOM _____ CLASSE _____ NOTE _____ /6

Certaines personnes disent que les téléphones devraient tout simplement être interdits à l'école. En vous appuyant sur ce que vous savez des deux types d'attention, expliquez pourquoi interdire les téléphones pourrait être utile et pourquoi cette mesure pourrait ne pas suffire à elle seule.

[6 points]