

# Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Informations destinées au personnel enseignant



## Module 1 – Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

<b>Contenu du cours</b>	<p><b>Introduction:</b> Les élèves font plusieurs exercices qui demandent de la concentration. Leurs voisines et voisins essaient de les distraire. Les rôles sont ensuite échangés.</p> <p><b>Réflexion:</b> Les élèves réfléchissent à ce qui les distrait dans différentes situations (p. ex. lorsqu'ils révisent, dans la circulation, pendant leur sommeil, au sport) et consignent leurs réflexions par écrit.</p> <p><b>Jeux de rôles:</b> Les élèves jouent des situations données et trouvent des moyens d'éviter, d'ignorer ou de réduire les sources de distraction.</p>
<b>Objectif</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Les élèves réfléchissent aux sources de distraction qu'ils connaissent et à la manière dont ils peuvent y remédier.</li><li>&gt; Les élèves sont en mesure de questionner, d'évaluer et de discuter des avis exprimés et des solutions proposées (par eux-mêmes et les autres) lors des jeux de rôles.</li></ul>
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Fiches de travail</li><li>&gt; Cartes de mise en situation pour les jeux de rôles</li><li>&gt; Éventuellement des accessoires pour les jeux de rôles</li></ul>
<b>Mode de travail</b>	Par deux, travail individuel, travail en groupe / plénum
<b>Durée</b>	90'

### Informations complémentaires:

- > Les exercices de concentration sont également disponibles sous forme de diapos dans la présentation «Qu'est-ce qui te distrait? – Exercices». Ils peuvent être partagés, projetés ou imprimés.

# Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Documents de travail



## Exercices de concentration



### Exercice:

- > Fais les exercices de concentration du mieux que tu peux.
- > Pendant ce temps, ta voisine ou ton voisin a le droit de te distraire. Tout (ou presque) est permis, à l'exception des contacts physiques ou du bruit excessif.
- > Échangez les rôles après chaque exercice.

### Exercice 1 - Calcul mental

→ Résous de tête les calculs suivants et note le résultat sur les lignes correspondantes.

Temps imparti: 5 minutes

$478 - 123 = \dots\dots\dots$

$25 \times 17 = \dots\dots\dots$

$525 : 15 = \dots\dots\dots$

$87 + 211 = \dots\dots\dots$

$41 \times 4 = \dots\dots\dots$

$502 - 67 = \dots\dots\dots$

$9 \times 23 = \dots\dots\dots$

$14 + 398 = \dots\dots\dots$

$17 \times 18 = \dots\dots\dots$

$852 : 4 = \dots\dots\dots$

$425 + 88 = \dots\dots\dots$

$186 - 97 = \dots\dots\dots$

$12 \times 23 = \dots\dots\dots$

$464 : 8 = \dots\dots\dots$

$28 \times 11 = \dots\dots\dots$

$555 - 89 = \dots\dots\dots$

$369 + 44 = \dots\dots\dots$

$174 : 3 = \dots\dots\dots$

$777 - 123 = \dots\dots\dots$

$123 + 321 = \dots\dots\dots$

$13 \times 13 = \dots\dots\dots$

$782 - 196 = \dots\dots\dots$

Cycle 3

# Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Documents de travail



## Exercice 2 – Reconnaître la classe grammaticale

→ Note la classe grammaticale qui correspond à chaque mot.

Temps imparti: 5 minutes

Mot	Classe grammaticale	Mot	Classe grammaticale
RAPIDE		ON	
SUR		DEVOIR	
LA		AIMABLE	
RUE		SOUS	
AVEC		UN	
UN		NOUVEAU	
VÉLO		VOITURE	
SINCÈRE		ALLER	
MAIS		CET	
NOUS		CRÉER	
SIRÈNE		CASQUE	

# Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Documents de travail



## Exercice 3 – Traduction

→ Trouve la traduction des mots dans la langue demandée.

Temps imparti: 5 minutes

Mot	Langue	Traduction
die Tante	Anglais	
der Bruder	Français	
das Fahrrad	Anglais	
to become (angl.)	Allemand	
une enveloppe (fr.)	Allemand	
heute	Français	
arbeiten	Français	
a gift (angl.)	Allemand	
a car (angl.)	Français	
das Fenster	Anglais	
fahren	Français	
la sœur (fr.)	Allemand	
to write (angl.)	Français	
lire (fr.)	Anglais	

# Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Documents de travail



## Exercice 4 – Associer une capitale à un pays

→ Associe chaque capitale au pays correspondant.

Temps imparti: 5 minutes

Pays
Belgique
Australie
Pologne
Ukraine
République tchèque
Afrique du Sud
Chine
Turquie
Portugal
Irlande
Écosse
Pays de Galles
Nouvelle-Zélande
Canada
Thaïlande

Capitale
Cardiff
Pretoria
Ankara
Édimbourg
Canberra
Lisbonne
Bruxelles
Dublin
Kiev
Prague
Pékin
Ottawa
Varsovie
Bangkok
Wellington

# Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Documents de travail

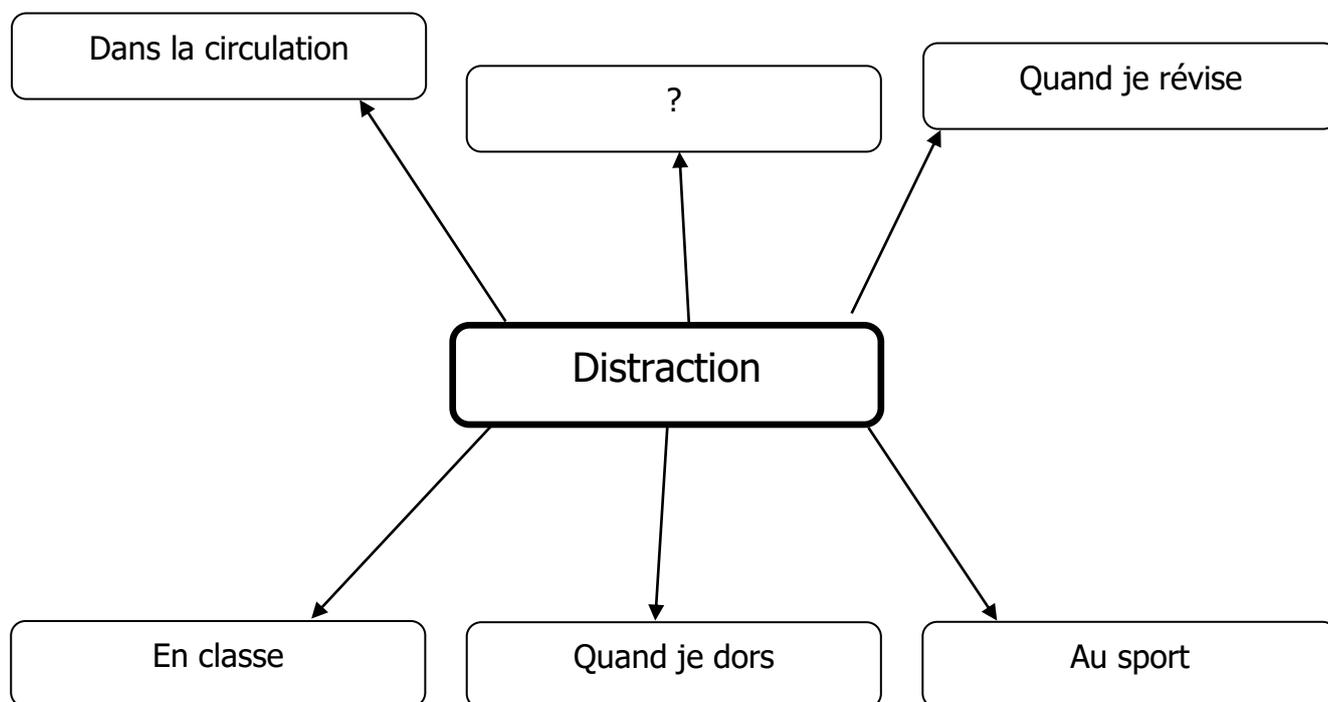


## Ça me déconcentre!



### Exercice:

- > Réfléchis à ce qui te déconcentre dans différentes situations.
- > Note tes réflexions sur une mind-map.
- > Tu peux ajouter autant d'éléments que tu veux.



# Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

*Documents de travail*



## **Exercice:**

- > Regarde ta mind-map et détermine s'il s'agit d'une distraction externe (causée par une autre personne) ou interne (causée par toi-même).

# Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Documents de travail



## Quand la distraction est-elle dangereuse?



### Exercice:

- > Par deux, réfléchissez à des situations dans lesquelles la distraction peut être dangereuse.
- > Quelles peuvent être les conséquences de l'inattention et de la distraction?

Situation	dangereuse	sans danger	Conséquences possibles
À l'école			..... .....
Au travail (bureau)			..... .....
Au travail (bureau)			..... .....
Au travail (chantier)			..... .....
À la maison			..... .....
Dans la circulation			..... .....
Pendant les loisirs (sport)			..... .....
Pendant les loisirs (art, musique, culture)			..... .....
Sur le chemin de l'école			..... .....

# Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Documents de travail



## Jeux de rôles



### Exercice:

- > Lisez attentivement les scénarios ci-dessous.
- > Répartissez ensuite les rôles au sein du groupe.
- > Jouez la scène et trouvez une solution pour chaque situation.

### Scène 1 – Apprendre par cœur malgré des perturbations



Tu es dans ta chambre et veux apprendre le vocabulaire pour le test d'allemand du lendemain. Ta concentration est malheureusement perturbée par tes frères et sœurs qui chahutent bruyamment devant ta chambre.

Tu leur demandes de faire moins de bruit, hélas sans succès.

Comment la situation pourrait-elle évoluer pour que tu puisses préparer le test tranquillement et que tes frères et sœurs s'amuse quand même?

### Scène 2 – Jeu, set et déconcentration



Tu disputes un match de tennis important. En cas de victoire aujourd'hui, tu accèderas à la finale du championnat des clubs. Pendant le match, quelques spectateurs discutent à côté du terrain, suffisamment fort pour que tu entendes toute leur conversation. Après chaque point, ils font en plus des commentaires, ce qui vous gêne énormément toi et ton adversaire.

Que pouvez-vous faire pour ne pas vous laisser déconcentrer et poursuivre le match?

# Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

*Documents de travail*



## Scène 3 – Circulation rime avec concentration?



Tu roules à vélo sur la route. À un feu rouge, tu t'arrêtes à côté d'une voiture. À travers la vitre latérale, tu aperçois l'automobiliste gesticuler avec son portable dans une main. De l'autre main, elle / il mange un sandwich. De toute évidence, sa concentration n'est pas axée sur la circulation.

Comment réagis-tu? Et quelle est la réaction de l'automobiliste en retour?

## Scène 4 – Discuter en marchant



Tu rentres de l'école avec deux camarades. En tournant au coin d'une rue, vous apercevez deux personnes en pleine discussion.

Elles traversent directement au passage piétons, sans voir que le feu est rouge et qu'une voiture arrive à vive allure sur la gauche.

Comment réagissez-vous? Comment les personnes vont-elles réagir si vous intervenez?

## Scène 5 – Bruits gênants en cours



C'est le quart d'heure lecture en classe. L'histoire que tu lis te passionne dès les premières lignes et tu suis l'intrigue avec grand intérêt.

Hélas, deux de tes camarades ont un rhume et n'arrêtent pas de tousser et de se moucher. Tu perds le fil de l'histoire et dois relire plusieurs fois le même passage. Ta concentration faiblit à vue d'œil.

Comment gères-tu cette situation? Quelle aide peut éventuellement être apportée par l'enseignante ou l'enseignant?

# Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Documents de travail



## Scène 6 – Qui m'appelle?



Tu rentres chez toi à vélo après ta dernière heure de cours. Tandis que tu pédales à un bon rythme, ton téléphone sonne dans la poche de ta veste. Tu ne veux pas t'arrêter, car tu n'es pas en avance. Tu n'as pas encore mangé et tu veux faire tes devoirs pendant la pause de midi.

Tu ignores d'abord la sonnerie mais comme la personne rappelle, tu te demandes qui cherche à te joindre de façon aussi urgente.

Comment réagis-tu dans cette situation?

La sonnerie du portable détourne-t-elle ton attention de la circulation?

## Scène 7 – Est-ce autorisé?



Tu marches vers la gare en compagnie de deux camarades. À un carrefour, vous apercevez une petite fille circuler sur une trottinette électrique. Elle slalome sur la route mais aussi sur le trottoir.

Vous discutez entre vous des règles qui s'appliquent pour les trottinettes électriques.

Une petite fille (de 8 ans environ) a-t-elle le droit d'utiliser une trottinette électrique?

Où les trottinettes électriques peuvent-elles circuler et qui est autorisé à les conduire? Quels sont les risques associés?

Comment réagissez-vous face à ce comportement?

Quelle pourrait être la réaction la plus efficace et la plus sensée?

# Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Documents de travail



## Scène personnelle



### Exercice:

- > En groupe, imaginez une scène de jeu de rôles dans la circulation.
- > La concentration et les sources de perturbation doivent ici aussi jouer un rôle central.
- > Échangez ensuite votre scène avec celle d'un autre groupe et jouez celle qui vous a été attribuée.

**Titre:** .....

**Description:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Proposition de solution



## Exercice 1 - Calcul mental

$478 - 123 = 355$

$25 \times 17 = 425$

$525 : 15 = 35$

$87 + 211 = 298$

$41 \times 4 = 164$

$502 - 67 = 435$

$9 \times 23 = 207$

$14 + 398 = 412$

$17 \times 18 = 306$

$852 : 4 = 213$

$425 + 88 = 513$

$186 - 97 = 89$

$12 \times 23 = 276$

$464 : 8 = 58$

$28 \times 11 = 308$

$555 - 89 = 466$

$369 + 44 = 413$

$174 : 3 = 58$

$777 - 123 = 654$

$123 + 321 = 444$

$13 \times 13 = 169$

$782 - 196 = 586$

$633 : 3 = 211$

$49 \times 5 = 245$

## Exercice 2 – Reconnaître la classe grammaticale

Mot	Classe grammaticale	Mot	Classe grammaticale
RAPIDE	<i>Adjectif</i>	ON	<i>Pronom personnel</i>
SUR	<i>Préposition</i>	DEVOIR	<i>Verbe modal</i>
LA	<i>Déterminant, article défini</i>	AIMABLE	<i>Adjectif</i>
RUE	<i>Nom commun</i>	SOUS	<i>Préposition</i>
AVEC	<i>Préposition</i>	LE	<i>Déterminant, article défini</i>
UN	<i>Déterminant, article indéfini</i>	NOUVEAU	<i>Adjectif</i>
VÉLO	<i>Nom commun</i>	VOITURE	<i>Nom commun</i>
SINCÈRE	<i>Adjectif</i>	ALLER	<i>Verbe</i>

Cycle 3

# Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

Proposition de solution



MAIS	<i>Conjonction</i>	CET	<i>Pronom démonstratif</i>
NOUS	<i>Pronom personnel</i>	CRÉER	<i>Verbe</i>
SIRÈNE	<i>Nom commun</i>	CASQUE	<i>Nom commun</i>

## Exercice 3 – Traduction

<b>Mot</b>	<b>Langue</b>	<b>Traduction</b>
die Tante	Anglais	<i>the aunt</i>
der Bruder	Français	<i>le frère</i>
das Fahrrad	Anglais	<i>the bicycle</i>
to become (angl.)	Allemand	<i>werden</i>
une enveloppe (fr.)	Allemand	<i>ein Umschlag / Couvert</i>
heute	Français	<i>aujourd'hui</i>
arbeiten	Français	<i>travailler</i>
a gift (angl.)	Allemand	<i>ein Geschenk</i>
a car (angl.)	Français	<i>une voiture</i>
das Fenster	Anglais	<i>the window</i>
fahren	Français	<i>conduire</i>
la sœur (fr.)	Allemand	<i>die Schwester</i>
to write (angl.)	Français	<i>écrire</i>
lire (fr.)	Anglais	<i>to read</i>

## Exercice 4 – Associer une capitale à un pays

<b>Pays</b>	<b>Capitale</b>
Belgique	<i>Bruxelles</i>
Albanie	<i>Tirana</i>
Australie	<i>Canberra</i>
Pologne	<i>Varsovie</i>
Ukraine	<i>Kiev</i>
République tchèque	<i>Prague</i>
Afrique du Sud	<i>Pretoria</i>
Chine	<i>Pékin</i>
Turquie	<i>Ankara</i>
Portugal	<i>Lisbonne</i>

# Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

*Proposition de solution*



Irlande	<i>Dublin</i>
Écosse	<i>Édimbourg</i>
Pays de Galles	<i>Cardiff</i>
Nouvelle-Zélande	<i>Wellington</i>
Canada	<i>Ottawa</i>
Thaïlande	<i>Bangkok</i>