

AIDE À LA CONCENTRATION

Description

Cette ressource est une incitation à se concentrer sur les tâches. Elle crée une forêt virtuelle dans laquelle vous pouvez planter des graines et les faire pousser uniquement lorsque vous n'utilisez pas le téléphone.

Cet outil exploite le renforcement positif pour encourager la non-utilisation du téléphone pendant des laps de temps préétablis.



Stay focused, be present



Prix: gratuit

Cette ressource peut être utile pour les étudiants avec :

- Difficultés liées à l'attention
- Difficultés liées à la durée des études



Niveau d'accessibilité

Cette ressource favorise la concentration sur les tâches de travail d'une manière visuellement satisfaisante.

Utilisation pratique

Utilisez l'application pour inciter l'élève à ne pas utiliser son smartphone pendant le temps de travail en échange d'un prix virtuel.

Cette ressource favorise la concentration sur la tâche pendant des périodes plus longues en fixant une durée souhaitée et en visant à l'étendre lentement.

Un mode de concentration de groupe peut également être défini pour assurer la concentration du groupe.

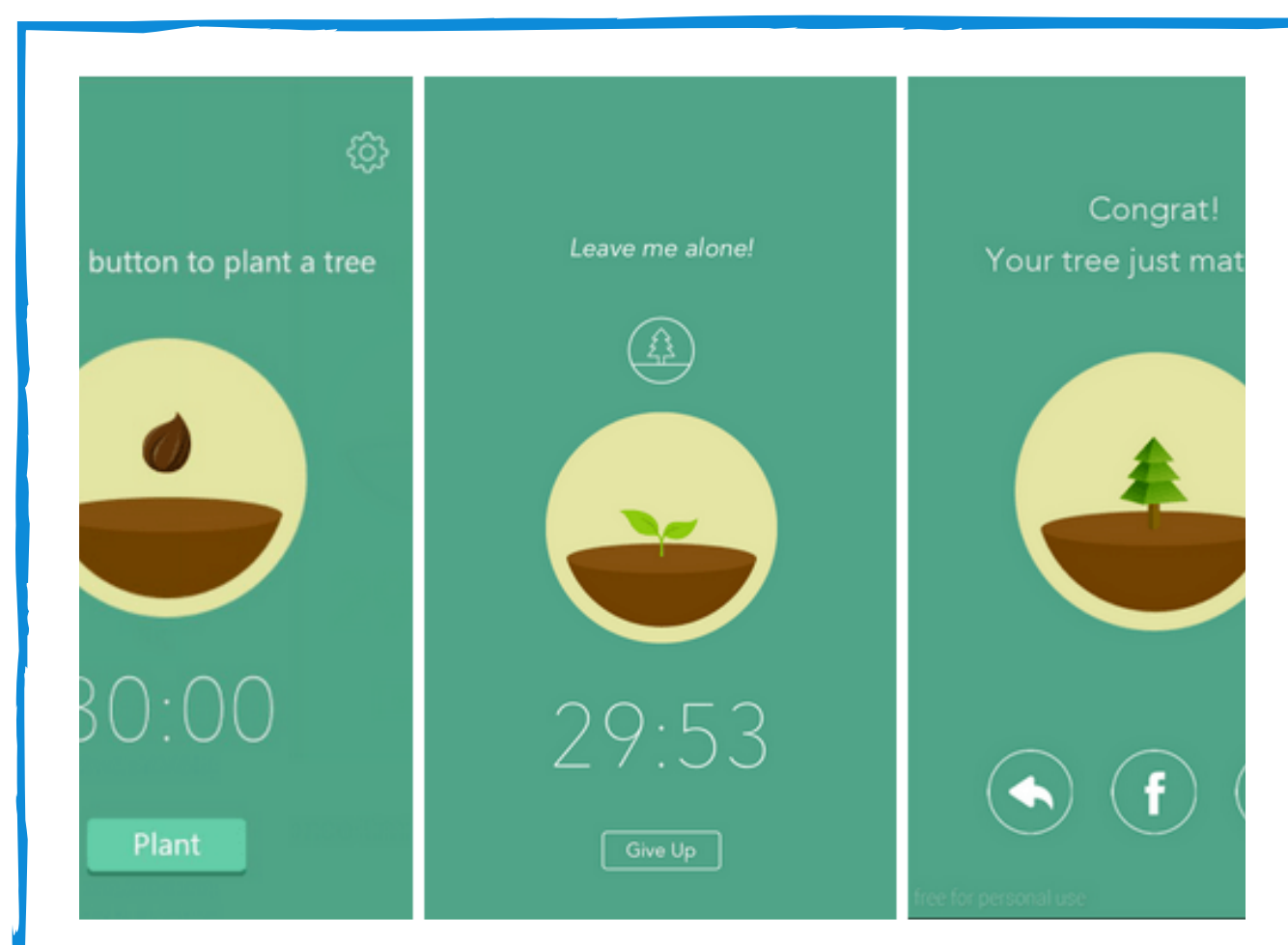


COMMENT L'UTILISER ?

Plantez une graine, définissez le temps souhaité et concentrez-vous sur vos tâches pendant que la plante pousse. Utilisez les récompenses en jetons pour obtenir de nouvelles plantes et faire pousser votre forêt virtuelle personnelle.

Etape 1.

Choisissez la plante que vous souhaitez faire pousser et définissez le temps d'attente souhaité.



Etape 2.

Utilisez les jetons que vous avez gagnés en attendant pour obtenir de nouvelles plantes.



Etape 3.

Plantez les arbres cultivés dans une petite forêt virtuelle. Analysez les statistiques de votre plan de mise en valeur.

