

Vidéos	Dates	Temps passé	Je coche quand c'est fait	Etapes
1				J'ai regardé la vidéo et participé.
				J'ai planifié les jours et les horaires.
				J'ai imprimé le livret.
2				J'ai regardé la vidéo et participé.
3				J'ai regardé la vidéo et participé.
				J'ai téléchargé et lu le livret : Mon cerveau, ce super héros !
				J'ai posé les questions vrai-faux à un adulte.
				J'ai posé les questions vrai-faux à un enfant.
4				J'ai regardé la vidéo et participé.
5				J'ai regardé la vidéo et participé.
				Je t'ai envoyé la liste de mes distractions.
				J'ai évité les sources de distraction.
6				J'ai regardé la vidéo et participé.
				J'ai testé la technique du pomodoro.
7				J'ai regardé la vidéo et participé.
				J'ai testé le floutage par le cerveau.
8				J'ai regardé la vidéo et participé.
				J'ai testé la technique du journaliste.
9				J'ai regardé la vidéo et participé.
				Je me suis entraîné au mono-tâche.
				Avec ma carte mentale sous les yeux, j'ai expliqué à un adulte les 5 premières stratégies pour être plus attentif.
10				J'ai regardé la vidéo et participé.
				J'ai fait une activité physique.
				Je me suis promené dans la nature.
				J'ai fait de la méditation de pleine conscience.

Vidéos	Dates	Temps passé	Je coche quand c'est fait	Etapes
11			<input type="checkbox"/>	J'ai regardé la vidéo et participé.
			<input checked="" type="checkbox"/>	J'ai testé l'équilibre attentionnel.
12			<input type="checkbox"/>	J'ai regardé la vidéo et participé.
			<input checked="" type="checkbox"/>	J'ai écrit des questions sur des bandelettes sur mon cours.
			<input type="checkbox"/>	J'ai acheté des post-it pour les prochaines fois.
			<input type="checkbox"/>	Je t'ai envoyé 2 photos de mes bandelettes (questions et réponses).
13			<input type="checkbox"/>	J'ai regardé la vidéo et participé.
			<input checked="" type="checkbox"/>	J'ai écrit des questions sur des bandelettes sur mon cours.
			<input type="checkbox"/>	Je t'ai envoyé 2 photos de mes bandelettes (questions et réponses).
			<input checked="" type="checkbox"/>	J'ai fait 5 flashcards (papier ou application)
			<input type="checkbox"/>	Je t'ai envoyé la photo des 5 flashcards.
14			<input type="checkbox"/>	J'ai regardé la vidéo et participé.
			<input type="checkbox"/>	J'ai créé des flashcards pour les tables de multiplication.
			<input checked="" type="checkbox"/>	Je me suis testé avec mes flashcards des tables de multiplication.
15			<input type="checkbox"/>	J'ai regardé la vidéo et participé.
			<input checked="" type="checkbox"/>	Je me suis créé de nouvelles flashcards.
			<input checked="" type="checkbox"/>	J'ai ajouté des indices récupérateurs si besoin.
			<input checked="" type="checkbox"/>	J'ai appris une carte, un schéma ...
			<input type="checkbox"/>	J'ai ajouté une correction à l'exercice de mon enfant pour qu'il puisse s'auto-corriger.

16				J'ai regardé la vidéo et participé.
				Je me suis testé avec mes flashcards.
17				J'ai regardé la vidéo et participé.
				J'ai imprimé un calendrier du mois en cours.
				J'ai noté sur ce calendrier les évaluations à venir et j'ai planifié mon travail.
				Je t'ai envoyé la photo de mon calendrier.
				Je dors suffisamment.
18				J'ai regardé la vidéo.
				Je me créé un jeu d'association.
19				J'ai regardé la vidéo et participé.
				J'ai créé une carte mentale.
20				J'ai regardé la vidéo et participé.
				J'ai fait un sketchnote.
21				J'ai regardé la vidéo.
				J'ai écrit les 3-2-1 dans les commentaires.
				J'ai écrit les 3-2-1 dans les commentaires.