

# CMV



## Quelques difficultés de concentration ? Et si la solution passait par une tomate !

Se mettre au travail est un défi pour beaucoup d'entre nous. Un Italien, Francesco Cirillo, a proposé, dans les années 80, une méthode à la fois simple et originale : utiliser son minuteur de cuisine pour organiser son travail. La méthode « Pomodoro » était née.

Le principe : tu découpes ton travail en période de 25 minutes environ que tu entrecoupes d'une pause de cinq minutes.

La recette :

- Tu planifies ton travail de la journée et tu le découpes en tâches de 25 minutes.
- Tu les classes de la plus importante à la moins importante. Tu sais maintenant dans quel ordre travailler.
- Chaque fois que tu entames une période de travail, tu imagines que la tâche à accomplir est un défi à réaliser.
- Pendant ces 25 minutes, seul ton défi compte ! Si d'autres choses importantes te viennent en tête, écris-les sur une feuille, tu t'en occuperas plus tard.
- Tu prends ta pause de 5 minutes.
- Au bout de quatre périodes de 25 minutes, tu t'accordes une pause plus longue d'environ 30 minutes.
- Ensuite, tu es prêt(e) à commencer une nouvelle série de tâches.

Te voilà prêt(e) à déplacer des montagnes, un rocher à la fois. Bien sûr, cela ne veut pas dire que tu y consacreras toute ta journée !



## Mais au fait qu'est devenue la tomate ?

Pour la petite histoire, Francesco Cirillo utilisait un minuteur en forme de tomate d'où son idée d'appeler sa méthode pomodoro (« tomate » en italien).

Si tu n'as pas de « minuteur-tomate » sous la main, tu trouveras bien un autre système ! Mais n'utilise pas ton téléphone ! Celui-ci devrait d'ailleurs être loin de toi pendant les périodes de travail.

Sources :

[www.pomodoro-technique.fr](http://www.pomodoro-technique.fr)

<https://adozen.fr/la-technique-pomodoro-une-excellente-facon-de-rester-concentre/>



## La science s'anime

La plateforme « eduMedia » présente des séquences animées concernant les sciences, une manière sympa de revoir ce que tu as appris. Elle est accessible gratuitement durant la période de confinement.

Pour te connecter, tu cliques sur la clé en haut à droite.

L'identifiant est : covid19

Le mot de passe est : edumedia.

A partir de là, tu peux naviguer :

- soit en utilisant des mots clés
- soit en suivant le chemin :

*Par programme / Belgique / Socles de compétences / Eveil – Initiation scientifique / Etape 3*

Bonne découverte !

CMV

