

CHARTRE MAISON – Motivation & Mémoire (Primaire)

Wellbeing Team – Cécile de Toro Arias

Chaque case cochée active la motivation.

Le cerveau aime voir ses progrès.

☐

Je prépare mon bureau.

☐

Je ferme les jeux et les vidéos.

☐

Je ne fais qu'une chose à la fois.

☐

Je regarde ce que j'ai à faire.

☐

Je travaille 20–25 minutes.

☐

Je fais une petite pause.

☐

Je corrige avec un adulte.

☐

Je raconte ce que j'ai appris.

POURQUOI ÇA MARCHE ?



Finir une étape motive le cerveau.



Les petites étapes réduisent le stress.



Expliquer aide à mieux mémoriser.

Engagement famille

Signature enfant : _____

Signature parent : _____

Date : _____

La motivation vient quand je vois mes progrès.