ÉTAPE 1 · JE DÉMARRE · GS · DÉBUT DE CP

Jour 1 : mes 3 missions

Ma météo avant

Prêt ? Je m'assois, je souffle 3 fois comme une bougie, le parent lance le sablier.

1 Je lis — 3 minutes

Fini !

J'entoure toutes les lettres a

a o e a i u

a o a e a u

Pause corps · 30 secondes — Je tire une carte, ou je fais la carte n° **1**

2 J'écris — 3 minutes

Fini !

Je repasse les traits avec mon crayon, sans lever la main si je peux

Pause corps · 30 secondes — Je tire une carte, ou je fais la carte n° **2**

3 Je compte — 3 minutes

Fini !

Je compte les fleurs et j'entoure le bon nombre

3 fleurs	4	3	2
5 fleurs	6	5	4
2 fleurs	3	1	2

Je colorie la fleur **1** de ma carte

Ma météo après

Tampon

BILAN · ÉTAPE 1

Je démarre : j'ai fini 10 jours !

Bravo ! Tu as réussi 10 jours de missions. Colorie ton badge, puis montre au parent tout ce que tu sais faire maintenant.

Je lis	Je lis à voix haute : **la · mi · ro · fa · lu · mo**	☐ Réussi
J'écris	Je trace 5 ponts et 5 ronds sur la ligne.	☐ Réussi
Je compte	Combien de points ? 	☐ Réussi

---



Je démarre

Pour le parent

Ce qui a été facile : ..... **Ce qui a été difficile :** .....

Si les trois lignes sont réussies, passez à l'étape suivante. Sinon, refaites deux ou trois jours de l'étape qui ont posé problème, puis repassez le bilan.

POUR LE PARENT

Les corrigés de la fiche

Les missions de lecture à voix haute et les tracés n'ont pas de corrigé : c'est vous qui écoutez et regardez. Félicitez le geste et l'effort avant la justesse.

Jour 1 · Lire : 5 lettres « a »

Jour 1 · Écrire : tracés : on regarde le geste, pas la perfection

Jour 1 · Compter : 3 · 5 · 2

Envie de continuer ?

Cette fiche est extraite du **Programme Colibri : apprendre en mode TDAH** : 30 jours de 3 micro-missions pour lire, écrire et compter, 20 cartes « pause corps », la météo de l'attention, un tableau de récompenses et un guide du parent. À découvrir sur **monenfantapprend.com/programme-colibri-tdah**.

ENVIE DE CONTINUER ?

La suite de cette fiche est dans le programme « Colibri »



Le papier, pour s'entraîner comme à l'école

Un programme de 30 jours pour les enfants de 5 à 7 ans qui ont du mal à se concentrer : 3 missions de 3 minutes par jour, avec des pauses qui bougent.

Lire, écrire et compter par micro-missions, avec la météo de l'attention, des cartes « pause corps » et un guide pour les soirs difficiles. Ne remplace pas un bilan.

39 € HT

PDF à imprimer · téléchargement immédiat

Découvrir le programme et voir des pages en extrait

monenfantapprend.com/programme-colibri-tdah

Pourquoi un cahier ? Une fiche, c'est une séance. Le cahier, c'est une progression complète dans le bon ordre, avec un guide pour le parent et tous les corrigés, pour avancer un peu chaque jour sans rien préparer.