ÉTAPE 1 · JE DÉMARRE · GS · DÉBUT DE CP

Jour 9 : 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 !

Je relie chaque mot à son dessin

la lune •

le lit •

le rat •

• 

• 

• 

Pause corps · 30 secondes — Je tire une carte, ou je fais la carte n° **17**

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° **18**

3 Je compte — 3 minutes

Fini !

Je compte les fleurs et j'entoure le bon nombre



11 9 10



8 6 7



8 9 10

Je colorie la fleur **9** de ma carte

Ma météo après

Tampon

À DÉCOUPER

Mes cartes « pause corps » (2/4)

5



La girafe

Étire tes bras le plus haut possible, puis laisse-les tomber.

30 secondes

6



La tortue

Rentre dans ta carapace : roule-toi en boule et compte jusqu'à 5.

30 secondes

7



Le mur

Pousse le mur très fort avec tes deux mains pendant 5 secondes.

30 secondes

8



Le colibri

Bats des ailes très vite pendant 10 secondes, puis pose-toi.

30 secondes

9

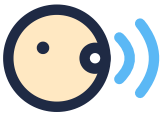


La grenouille

Fais 3 sauts de grenouille, accroupi.

30 secondes

10



Le ballon

Gonfle ton ventre comme un ballon, puis dégonfle-le. 3 fois.

30 secondes

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 9 · Lire : la lune · le lit · le rat

Jour 9 · Écrire : tracés : on regarde le geste, pas la perfection

Jour 9 · Compter : 10 · 7 · 9

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 »



Apprendre sans avoir à rester immobile

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.