À REMPLIR ET À REMETTRE À L'ENSEIGNANT

Ce qui aide mon enfant

Prénom ..... **Classe** .....

Ce qui l'aide à la maison	Oui	Un peu	Non
Une seule consigne à la fois, dite en le regardant			
Voir le temps qui passe (sablier, minuteur)			
Des tâches courtes, de 3 à 5 minutes			
Bouger entre deux tâches (se lever, sauter, presser une balle)			
Être placé loin de la fenêtre et des distractions			
Pouvoir se tenir debout ou bouger sur sa chaise			
Être félicité tout de suite, pour un effort précis			
Savoir à l'avance ce qui va se passer (une routine)			
Un repère visuel pour commencer et finir			
Qu'on lui montre l'exemple avant de faire seul			

Ce qui le met en difficulté

Ce qu'il réussit bien

Contact du parent ..... **Date** .....

À DÉCOUPER

Mes cartes « pause corps » (1/4)

Pour le parent

Découpez les cartes et rangez-les dans une boîte. Entre deux missions, votre enfant en tire une, ou fait celle qui est proposée sur la page du jour. 30 secondes suffisent. Les cartes « calme » (tortue, ballon, bougie, statue) sont aussi utiles quand la séance s'énerve.

1

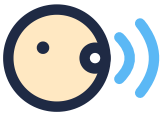


Le kangourou

Fais 5 sauts sur place, pieds joints.

30 secondes

2



La bougie

Inspire par le nez, souffle la bougie 3 fois, tout doucement.

30 secondes

3



La balle magique

Presse ta balle (ou un coussin) 10 fois, de plus en plus fort.

30 secondes

4



Le flamant rose

Tiens sur un pied pendant que tu comptes jusqu'à 10.

30 secondes

ENVIE DE CONTINUER ?

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



Des réussites chaque jour, pour reprendre confiance

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.