ÉTAPE 1 · JE DÉMARRE · GS · DÉBUT DE CP

Jour 3 : 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 o

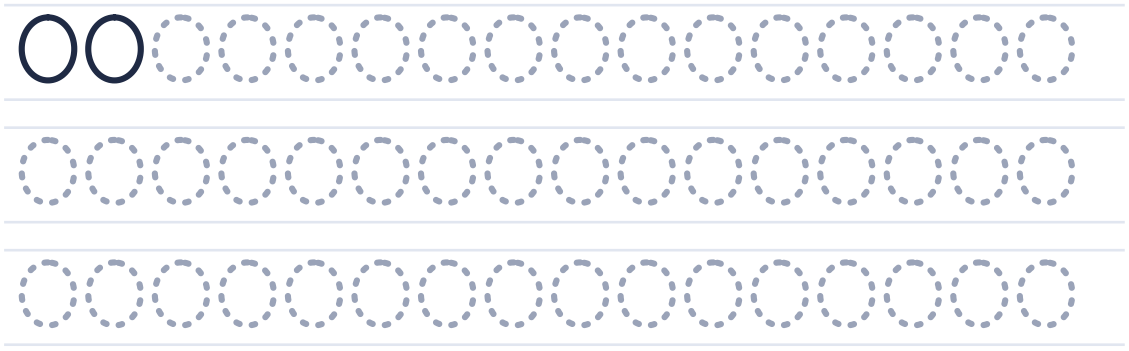
o	a	o	c	o	e
o	a	o	c	o	o

Pause corps · 30 secondes — Je tire une carte, ou je fais la carte n° **5**

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° **6**

3 Je compte — 3 minutes

Fini !

Je compte les fleurs et j'entoure le bon nombre



7 5 6



5 3 4



7 6 8

Je colorie la fleur **3** de ma carte

Ma météo après

Tampon

ÉTAPE 2 · JE VOLE · CP

Jour 11 : 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 lis le mot, puis j'entoure le bon dessin

la moto			
le robot			
la lune			

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

2 J'écris — 3 minutes

Fini !

J'écris la lettre qui manque



lu ☐ e



mo ☐ o



☐ at

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

3 Je compte — 3 minutes

Fini !

Je calcule. Je peux m'aider des points



2 + 1 = ☐



3 + 2 = ☐



4 + 1 = ☐

Je colorie la fleur **11** de ma carte

Ma météo après

Tampon

Jour 21 : 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 lis la devinette et j'entoure la réponse

C'est un fruit jaune et long.

Il brille la nuit dans le ciel.

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

2 J'écris — 3 minutes

Fini !

J'écris le mot avec les lettres du sac

 u l n e ☐☐☐☐

 m o o t ☐☐☐☐

 t r a ☐☐☐

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

3 Je compte — 3 minutes

Fini !

Le double, c'est le même nombre deux fois



2 + 2 = ☐



4 + 4 = ☐



5 + 5 = ☐

Je colorie la fleur **21** de ma carte

Ma météo après

Tampon

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 3 · Lire : 7 lettres « o »

Jour 3 · Écrire : tracés : on regarde le geste, pas la perfection

Jour 3 · Compter : 6 · 4 · 7

Jour 11 · Lire : moto · robot · lune

Jour 11 · Écrire : n · t · r

Jour 11 · Compter : 2 + 1 = 3 · 3 + 2 = 5 · 4 + 1 = 5

Jour 21 · Lire : banane · lune

Jour 21 · Écrire : lune · moto · rat

Jour 21 · Compter : 2 + 2 = 4 · 4 + 4 = 8 · 5 + 5 = 10

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 »



30 fiches de concentration qui font aussi apprendre

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.