AVANT CHAQUE SÉANCE

Ma météo de l'attention



Soleil

Je suis calme et prêt. Ma tête est disponible.

Le parent : On commence tout de suite.



Nuage

Je suis un peu dans la lune, fatigué ou ailleurs.

Le parent : On commence par une pause corps qui réveille : le kangourou ou les moulins.



Orage

J'ai trop d'énergie, je suis énervé ou triste.

Le parent : On commence par une pause qui calme : la tortue, le ballon ou la bougie. Si l'orage reste, on fait une seule mission.

Pourquoi une météo ?

Dire comment on se sent aide à le comprendre, et à choisir ce qui aide. Votre enfant apprend peu à peu à repérer son état, puis à se calmer ou à se réveiller seul. Comparer la météo avant et après la séance montre aussi, souvent, que les missions courtes font du bien.

Les 5 règles de la séance

1. **Une mission à la fois.**
2. **Je regarde le sablier : 3 minutes, et c'est fini.**
3. **Je coche « Fini ! » tout de suite.**
4. **Entre deux missions, je bouge.**
5. **À la fin, je colorie ma fleur.**

ÉTAPE 1 · JE DÉMARRE · GS · DÉBUT DE CP

Jour 5 : 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 m

m	n	m	w	n	m
u	m	m	n	m	w

Pause corps · 30 secondes — Je tire une carte, ou je fais la carte n° **9**

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° **10**

3 Je compte — 3 minutes

Fini !

Je compte les fleurs et j'entoure le bon nombre



8 7 9



4 5 6



10 9 8

Je colorie la fleur **5** 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 5 · Lire : 6 lettres « m »

Jour 5 · Écrire : tracés : on regarde le geste, pas la perfection

Jour 5 · Compter : 8 · 5 · 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 »



Un format court, avec ou sans musique

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.