À AFFICHER À SA HAUTEUR

Mon planning du matin

Chaque jour, je coche une case quand l'étape est faite.

Étape	L	M	M	J	V	S	D
 1 Je vais aux toilettes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 2 Je m'habille	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 3 Je prends mon petit-déjeuner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 4 Je me brosse les dents	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 5 Je mets mes chaussures et mon manteau	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 6 Je prends mon cartable	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pour le parent

Affichez ce planning dans la chambre ou près de la porte. Quand votre enfant s'arrête, montrez-lui le planning au lieu de répéter la consigne : « Où tu en es ? » Gardez le même ordre au moins deux semaines. Pour l'étape qui traîne, ajoutez un sablier.



Bravo ! Quand toute la ligne est cochée, je colorie une fleur : 

À AFFICHER À SA HAUTEUR

Mon planning du soir

Chaque jour, je coche une case quand l'étape est faite.

Étape	L	M	M	J	V	S	D
1 Je dîne	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 Je prends mon bain ou ma douche	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 Je mets mon pyjama	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 Je me brosse les dents	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 J'écoute ou je lis une histoire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6 Je me couche, bonne nuit !	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pour le parent

Le soir, la fatigue rend chaque étape plus difficile : gardez une routine courte et toujours dans le même ordre. Évitez les écrans dans l'heure qui précède le coucher. Félicitez précisément une étape réussie chaque soir.



Bravo ! Quand toute la ligne est cochée, je colorie une fleur :

ENVIE DE CONTINUER ?

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



Une routine qui rassure, aussi pour 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.