ÉTAPE 1 · JE DÉMARRE · GS · DÉBUT DE CP

Jour 2 : 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 i

i	l	j	i	l	t
i	i	l	j	i	t

Pause corps · 30 secondes — Je tire une carte, ou je fais la carte n° **3**

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° **4**

3 Je compte — 3 minutes

Fini !

Je dessine autant de points que le nombre

2	4	5

Je colorie la fleur **2** de ma carte

Ma météo après

Tampon

À DÉCOUPER

Mes cartes « pause corps » (4/4)

17



Le hibou

Tourne la tête tout doucement à gauche, puis à droite. 3 fois.

30 secondes

18



Le chat qui s'étire

À quatre pattes, fais le dos rond, puis le dos creux. 3 fois.

30 secondes

19



La fleur

Respire la fleur par le nez, souffle sur le pissenlit. 3 fois.

30 secondes

20



Le robot

Marche comme un robot : 8 pas, bras et jambes tout raides.

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 2 · Lire : 5 lettres « i »

Jour 2 · Écrire : tracés : on regarde le geste, pas la perfection

Jour 2 · Compter : 2 points · 4 points · 5 points

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 »



Prolonger le travail du geste à la maison

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.