Le TDA(h)

Fiche gratuite à imprimer

Ma routine du matin

Je me prépare tout seul, étape par étape



Fiche gratuite · **letdah.fr** · LesDys.fr · © 2026 AIDTOI

Sommaire

Choisis ta langue

🇫🇷 Français ..... page 3

🇬🇧 English ..... page 5

🇪🇸 Español ..... page 7

🇮🇹 Italiano ..... page 9

🇩🇪 Deutsch ..... page 11

Le TDA(h)

Fiche parent

Ma routine du matin

Je me prépare tout seul, étape par étape

Pour qui ? Les enfants avec un TDAH de la maternelle au CM2.

? Pourquoi ça aide

Le matin, il faut enchaîner beaucoup de petites tâches en peu de temps. Pour un enfant avec un TDAH, c'est difficile : il se laisse distraire, oublie une étape ou perd la notion du temps. Les rappels répétés finissent souvent en tension pour toute la famille.

La routine découpe le matin en 6 étapes, toujours dans le même ordre, avec une image pour chacune. L'enfant regarde le tableau au lieu d'attendre qu'on lui rappelle quoi faire, et coche à chaque étape réussie.

1 Comment l'utiliser

1. Affiche la page 2 là où il se prépare, à hauteur de ses yeux.
2. Lisez les étapes ensemble le premier jour et ajustez-les à votre matin.
3. Chaque matin, il coche une case à chaque étape terminée.
4. Quand il s'éparpille, montre le tableau du doigt plutôt que de répéter la consigne.

★ Les astuces

- Prépare les vêtements et le cartable la veille au soir.
- Un sablier ou un minuteur visuel l'aide à voir le temps qui passe.
- Pas d'écran avant d'être prêt : c'est le plus grand voleur de temps.
- Félicite le matin réussi, même s'il a fallu un coup de pouce.

Le TDA(h)

Pour l'enfant

Ma routine du matin

Je suis les étapes dans l'ordre et je coche



1. Je me lève
Je m'assois au bord du lit et je m'étire.

☐ ☐ ☐



2. Je vais aux toilettes
Puis je me lave les mains.

☐ ☐ ☐



3. Je prends mon petit-déjeuner
Assis à table, sans écran.

☐ ☐ ☐



4. Je m'habille
Mes vêtements sont prêts depuis la veille.

☐ ☐ ☐



5. Je me brosse les dents
Pendant tout le sablier.

☐ ☐ ☐



6. Je prends mon cartable
Je mets mes chaussures et mon manteau.

☐ ☐ ☐

Les DYS

Le TDA(h)

Parent sheet

My morning routine

I get ready by myself, step by step

Who is it for? Children with ADHD aged 3 to 10.

? Why it helps

In the morning, lots of small tasks have to be done one after another in little time. For a child with ADHD, it's hard: they get distracted, forget a step or lose track of time. Repeated reminders often end in tension for the whole family.

The routine breaks the morning into 6 steps, always in the same order, with a picture for each. The child looks at the chart instead of waiting to be reminded what to do, and ticks each step done.

1 How to use it

1. Put up page 2 where they get ready, at eye level.
2. Read the steps together on the first day and adjust them to your morning.
3. Every morning, they tick a box for each step completed.
4. When they get scattered, point to the chart rather than repeating the instruction.

★ Tips

- Lay out the clothes and school bag the evening before.
- An hourglass or visual timer helps them see time passing.
- No screens before they're ready: it's the biggest time thief.
- Praise a successful morning, even if they needed a little help.

Le TDA(h)

For the child

My morning routine

I follow the steps in order and tick



1. I get up
I sit on the edge of the bed and stretch.

☐ ☐ ☐



2. I go to the toilet
Then I wash my hands.

☐ ☐ ☐



3. I have breakfast
Sitting at the table, no screen.

☐ ☐ ☐



4. I get dressed
My clothes have been ready since the night before.

☐ ☐ ☐



5. I brush my teeth
Until the hourglass runs out.

☐ ☐ ☐



6. I take my school bag
I put on my shoes and my coat.

☐ ☐ ☐

Le TDA(h)

Ficha para padres

Mi rutina de la mañana

Me preparo solo, paso a paso

¿Para quién? Niños con TDAH de 3 a 10 años.

? Por qué ayuda

Por la mañana hay que encadenar muchas tareas pequeñas en poco tiempo. Para un niño con TDAH es difícil: se distrae, olvida un paso o pierde la noción del tiempo. Los recordatorios repetidos suelen acabar en tensión para toda la familia.

La rutina divide la mañana en 6 pasos, siempre en el mismo orden, con una imagen para cada uno. El niño mira la tabla en lugar de esperar a que le recuerden qué hacer, y marca cada paso conseguido.

1 Cómo se usa

1. Cuelga la página 2 donde se prepara, a la altura de sus ojos.
2. Leed juntos los pasos el primer día y adaptadlos a vuestra mañana.
3. Cada mañana, marca una casilla por cada paso terminado.
4. Cuando se disperse, señala la tabla con el dedo en lugar de repetir la consigna.

★ Los trucos

- Prepara la ropa y la mochila la noche antes.
- Un reloj de arena o un temporizador visual le ayuda a ver pasar el tiempo.
- Nada de pantallas antes de estar listo: es el mayor ladrón de tiempo.
- Felicita la mañana conseguida, aunque haya necesitado un empujoncito.

Les DYS

Le TDA(h)

Para el niño

Mi rutina de la mañana

Sigo los pasos en orden y marco



1. Me levanto
Me siento en el borde de la cama y me estiro.

☐ ☐ ☐



2. Voy al baño
Luego me lavo las manos.

☐ ☐ ☐



3. Desayuno
Sentado a la mesa, sin pantalla.

☐ ☐ ☐



4. Me visto
Mi ropa está preparada desde la noche anterior.

☐ ☐ ☐



5. Me lavo los dientes
Durante todo el reloj de arena.

☐ ☐ ☐



6. Cojo mi mochila
Me pongo los zapatos y el abrigo.

☐ ☐ ☐

Les DYS

Le TDA(h)

Scheda per i genitori

La mia routine del mattino

Mi preparo da solo, passo dopo passo

Per chi? Bambini con ADHD dai 3 ai 10 anni.

? Perché aiuta

Al mattino bisogna concatenare tanti piccoli compiti in poco tempo. Per un bambino con ADHD è difficile: si distrae, dimentica un passaggio o perde la nozione del tempo. I richiami ripetuti finiscono spesso in tensione per tutta la famiglia.

La routine divide il mattino in 6 passaggi, sempre nello stesso ordine, con un'immagine per ciascuno. Il bambino guarda la tabella invece di aspettare che gli si ricordi cosa fare, e spunta ogni passaggio riuscito.

1 Come usarla

1. Appendi la pagina 2 dove si prepara, all'altezza dei suoi occhi.
2. Leggete insieme i passaggi il primo giorno e adattateli al vostro mattino.
3. Ogni mattina spunta una casella per ogni passaggio finito.
4. Quando si disperde, indica la tabella invece di ripetere la consegna.

★ I consigli

- Prepara i vestiti e lo zaino la sera prima.
- Una clessidra o un timer visivo lo aiuta a vedere il tempo che passa.
- Niente schermi prima di essere pronto: è il più grande ladro di tempo.
- Loda la mattina riuscita, anche se ha avuto bisogno di una spintarella.

Le TDA(h)

Per il bambino

La mia routine del mattino

Seguo i passaggi in ordine e spunto



1. Mi alzo
Mi siedo sul bordo del letto e mi stiracchio.

☐ ☐ ☐



2. Vado in bagno
Poi mi lavo le mani.

☐ ☐ ☐



3. Faccio colazione
Seduto a tavola, senza schermo.

☐ ☐ ☐



4. Mi vesto
I miei vestiti sono pronti dalla sera prima.

☐ ☐ ☐



5. Mi lavo i denti
Per tutta la clessidra.

☐ ☐ ☐



6. Prendo lo zaino
Metto le scarpe e il cappotto.

☐ ☐ ☐

Le TDA(h)

Elternblatt

Meine Morgenroutine

Ich mache mich allein fertig, Schritt für Schritt

Für wen? Kinder mit ADHS von 3 bis 10 Jahren.

? Warum es hilft

Morgens müssen viele kleine Aufgaben in kurzer Zeit erledigt werden. Für ein Kind mit ADHS ist das schwer: Es lässt sich ablenken, vergisst einen Schritt oder verliert das Zeitgefühl. Ständige Erinnerungen enden oft in Spannung für die ganze Familie.

Die Routine teilt den Morgen in 6 Schritte, immer in derselben Reihenfolge, mit einem Bild für jeden. Das Kind schaut auf den Plan, statt auf Erinnerungen zu warten, und hakt jeden geschafften Schritt ab.

1 So wird es benutzt

1. Hänge Seite 2 dort auf, wo es sich fertig macht, auf Augenhöhe.
2. Lest die Schritte am ersten Tag gemeinsam und passt sie an euren Morgen an.
3. Jeden Morgen hakt es für jeden fertigen Schritt ein Kästchen ab.
4. Wenn es abschweift, zeig auf den Plan, statt die Anweisung zu wiederholen.

★ Die Tipps

- Leg Kleidung und Schulranzen am Vorabend bereit.
- Eine Sanduhr oder ein visueller Timer hilft, die Zeit zu sehen.
- Kein Bildschirm, bevor es fertig ist: Das ist der größte Zeitfresser.
- Lobe den gelungenen Morgen, auch wenn es etwas Hilfe brauchte.

Le TDA(h)

Für das Kind

Meine Morgenroutine

Ich folge den Schritten der Reihe nach und hake ab



1. Ich stehe auf
Ich setze mich auf die Bettkante und strecke mich.

☐ ☐ ☐



2. Ich gehe auf die Toilette
Dann wasche ich mir die Hände.

☐ ☐ ☐



3. Ich frühstücke
Am Tisch sitzend, ohne Bildschirm.

☐ ☐ ☐



4. Ich ziehe mich an
Meine Kleidung liegt seit gestern Abend bereit.

☐ ☐ ☐



5. Ich putze mir die Zähne
Bis die Sanduhr durchgelaufen ist.

☐ ☐ ☐



6. Ich nehme meinen Schulranzen
Ich ziehe Schuhe und Jacke an.

☐ ☐ ☐