Le TDA(h)

Fiche gratuite à imprimer

Mes devoirs par étapes

10 minutes de travail, une pause, et on recommence



Sommaire

Choisis ta langue

🇫🇷 Français ..... page 3

🇬🇧 English ..... page 5

🇪🇸 Español ..... page 7

🇮🇹 Italiano ..... page 9

🇩🇪 Deutsch ..... page 11

Le TDA(h)

Fiche parent

Mes devoirs par étapes

10 minutes de travail, une pause, et on recommence

Pour qui ? Les enfants avec un TDAH du CP au collège.

? Pourquoi ça aide

Pour un enfant avec un TDAH, rester concentré longtemps sur la même tâche est épuisant. Devant une heure de devoirs, il décroche, se lève, s'énerve, et tout le monde finit fatigué. Le problème n'est pas la volonté : c'est la durée.

La fiche découpe les devoirs en blocs courts de 10 minutes, séparés par de petites pauses qui bougent. Chaque bloc terminé est une réussite visible, ce qui l'aide à tenir jusqu'au bout.

1 Comment l'utiliser

1. Affiche la page 2 près de son bureau.
2. Avant de commencer, faites ensemble la liste des devoirs du jour.
3. Lance un minuteur de 10 minutes pour chaque bloc.
4. À chaque sonnerie, il fait une pause de 2 minutes, puis reprend.

★ Les astuces

- Commence par la tâche la plus courte pour démarrer en douceur.
- Un bureau vide de tout objet inutile aide beaucoup.
- Si 10 minutes c'est trop, commence par 5 et augmente peu à peu.
- Reste à proximité au début, puis éloigne-toi petit à petit.

Le TDA(h)

Pour l'enfant

Mes devoirs par étapes

Je travaille par petits blocs et je coche



1. Je regarde mon agenda
J'écris la liste de ce que j'ai à faire.

☐ ☐ ☐



2. Je range mon bureau
Je ne garde que ce qu'il me faut.

☐ ☐ ☐



3. Je travaille 10 minutes
Sur une seule chose, minuteur lancé.

☐ ☐ ☐



4. Je fais une pause qui bouge
2 minutes, puis je reviens.

☐ ☐ ☐



5. Je recommence
10 minutes de travail, puis une pause.

☐ ☐ ☐



6. Je vérifie et je range
Je coche ma liste et je prépare mon cartable.

☐ ☐ ☐

Les DYS

Le TDA(h)

Parent sheet

My homework in steps

10 minutes of work, a break, and start again

Who is it for? Children with ADHD aged 6 to 15.

? Why it helps

For a child with ADHD, staying focused on the same task for a long time is exhausting. Faced with an hour of homework, they switch off, get up, get annoyed, and everyone ends up tired. The problem isn't willpower: it's the length.

The sheet breaks homework into short 10-minute blocks, separated by small movement breaks. Each block finished is a visible success, which helps them keep going to the end.

1 How to use it

1. Put up page 2 near their desk.
2. Before starting, list the day's homework together.
3. Set a 10-minute timer for each block.
4. At each ring, they take a 2-minute break, then carry on.

★ Tips

- Start with the shortest task to ease in.
- A desk cleared of anything unnecessary helps a lot.
- If 10 minutes is too much, start with 5 and increase gradually.
- Stay close at first, then gradually move away.

Le TDA(h)

For the child

My homework in steps

I work in small blocks and tick



1. I look at my planner
I write the list of what I have to do.



2. I tidy my desk
I only keep what I need.



3. I work for 10 minutes
On one thing only, timer on.



4. I take a movement break
2 minutes, then I come back.



5. I start again
10 minutes of work, then a break.



6. I check and tidy up
I tick my list and pack my school bag.

Le TDA(h)

Ficha para padres

Mis deberes por pasos

10 minutos de trabajo, una pausa y otra vez

¿Para quién? Niños con TDAH de 6 a 15 años.

? Por qué ayuda

Para un niño con TDAH, concentrarse mucho tiempo en la misma tarea es agotador. Ante una hora de deberes, desconecta, se levanta, se enfada, y todos acaban cansados. El problema no es la voluntad: es la duración.

La ficha divide los deberes en bloques cortos de 10 minutos, separados por pequeñas pausas en movimiento. Cada bloque terminado es un éxito visible, que le ayuda a aguantar hasta el final.

1 Cómo se usa

1. Cuelga la página 2 cerca de su escritorio.
2. Antes de empezar, haced juntos la lista de deberes del día.
3. Pon un temporizador de 10 minutos para cada bloque.
4. En cada timbre, hace una pausa de 2 minutos y luego sigue.

★ Los trucos

- Empieza por la tarea más corta para arrancar con suavidad.
- Un escritorio sin objetos inútiles ayuda mucho.
- Si 10 minutos es demasiado, empieza por 5 y aumenta poco a poco.
- Quédate cerca al principio y luego aléjate poco a poco.

Les DYS

Le TDA(h)

Para el niño

Mis deberes por pasos

Trabajo en bloques pequeños y marco



1. Miro mi agenda
Escribo la lista de lo que tengo que hacer.



2. Ordeno mi escritorio
Solo dejo lo que necesito.



3. Trabajo 10 minutos
En una sola cosa, con el temporizador en marcha.



4. Hago una pausa en movimiento
2 minutos y luego vuelvo.



5. Vuelvo a empezar
10 minutos de trabajo y luego una pausa.



6. Compruebo y recojo
Marco mi lista y preparo mi mochila.

Le TDA(h)

Scheda per i genitori

I miei compiti a tappe

10 minuti di lavoro, una pausa, e si ricomincia

Per chi? Bambini con ADHD dai 6 ai 15 anni.

? Perché aiuta

Per un bambino con ADHD, restare concentrato a lungo sullo stesso compito è sfiancante. Davanti a un'ora di compiti stacca, si alza, si innervosisce, e tutti finiscono stanchi. Il problema non è la volontà: è la durata.

La scheda divide i compiti in blocchi brevi di 10 minuti, separati da piccole pause in movimento. Ogni blocco finito è un successo visibile, che lo aiuta a resistere fino alla fine.

1 Come usarla

1. Appendi la pagina 2 vicino alla sua scrivania.
2. Prima di iniziare, fate insieme la lista dei compiti del giorno.
3. Avvia un timer di 10 minuti per ogni blocco.
4. A ogni squillo fa una pausa di 2 minuti, poi riprende.

★ I consigli

- Inizia dal compito più breve per partire con calma.
- Una scrivania libera da oggetti inutili aiuta molto.
- Se 10 minuti sono troppi, inizia con 5 e aumenta a poco a poco.
- Resta vicino all'inizio, poi allontanati a poco a poco.

Le TDA(h)

Per il bambino

I miei compiti a tappe

Lavoro a piccoli blocchi e spunto



1. Guardo il mio diario
Scrivo la lista di ciò che devo fare.

☐ ☐ ☐



2. Riordino la scrivania
Tengo solo ciò che mi serve.

☐ ☐ ☐



3. Lavoro 10 minuti
Su una cosa sola, timer avviato.

☐ ☐ ☐



4. Faccio una pausa in movimento
2 minuti, poi torno.

☐ ☐ ☐



5. Ricomincio
10 minuti di lavoro, poi una pausa.

☐ ☐ ☐



6. Controllo e metto in ordine
Spunto la mia lista e preparo lo zaino.

☐ ☐ ☐

Le TDA(h)

Elternblatt

Meine Hausaufgaben in Etappen

10 Minuten Arbeit, eine Pause, und weiter geht's

Für wen? Kinder mit ADHS von 6 bis 15 Jahren.

? Warum es hilft

Für ein Kind mit ADHS ist es anstrengend, lange bei derselben Aufgabe zu bleiben. Vor einer Stunde Hausaufgaben schaltet es ab, steht auf, wird wütend, und am Ende sind alle müde. Das Problem ist nicht der Wille, sondern die Dauer.

Das Blatt teilt die Hausaufgaben in kurze 10-Minuten-Blöcke, getrennt durch kleine Bewegungspausen. Jeder fertige Block ist ein sichtbarer Erfolg und hilft, bis zum Ende durchzuhalten.

1 So wird es benutzt

1. Hänge Seite 2 neben seinen Schreibtisch.
2. Macht vor dem Start gemeinsam eine Liste der heutigen Aufgaben.
3. Stell für jeden Block einen 10-Minuten-Timer.
4. Bei jedem Klingeln macht es 2 Minuten Pause und macht dann weiter.

★ Die Tipps

- Beginne mit der kürzesten Aufgabe, um sanft zu starten.
- Ein Schreibtisch ohne unnötige Dinge hilft sehr.
- Wenn 10 Minuten zu viel sind, beginne mit 5 und steigere langsam.
- Bleib anfangs in der Nähe und entferne dich dann nach und nach.

Le TDA(h)

Für das Kind

Meine Hausaufgaben in Etappen

Ich arbeite in kleinen Blöcken und hake ab



1. Ich schaue in mein Hausaufgabenheft
Ich schreibe auf, was ich zu tun habe. ☐ ☐ ☐



2. Ich räume meinen Schreibtisch auf
Ich behalte nur, was ich brauche. ☐ ☐ ☐



3. Ich arbeite 10 Minuten
An nur einer Sache, Timer läuft. ☐ ☐ ☐



4. Ich mache eine Bewegungspause
2 Minuten, dann komme ich zurück. ☐ ☐ ☐



5. Ich fange wieder an
10 Minuten Arbeit, dann eine Pause. ☐ ☐ ☐



6. Ich prüfe und räume auf
Ich hake meine Liste ab und packe meinen Ranzen. ☐ ☐ ☐