Le TDA(h)

Fiche gratuite à imprimer

Mon cartable est prêt

Je n'oublie plus rien pour l'école



Sommaire

Choisis ta langue

🇫🇷 Français ..... page 3

🇬🇧 English ..... page 5

🇪🇸 Español ..... page 7

🇮🇹 Italiano ..... page 9

🇩🇪 Deutsch ..... page 11

Le TDA(h)

Fiche parent

Mon cartable est prêt

Je n'oublie plus rien pour l'école

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

? Pourquoi ça aide

Oublier un cahier, une trousse ou un mot à faire signer est très fréquent chez l'enfant avec un TDAH. Ce n'est pas de la négligence : garder en tête une liste de choses à faire lui demande beaucoup d'efforts. Les oublis entraînent souvent des remarques à l'école et du stress le matin.

La liste lui sert de mémoire. Chaque soir, il la suit et coche ce qu'il a mis dans son cartable. Peu à peu, le geste devient une habitude.

1 Comment l'utiliser

1. Affiche la page 2 près de l'endroit où il range son cartable.
2. Chaque soir, à la même heure, il prépare son cartable avec la liste.
3. Il coche une case pour chaque élément vérifié.
4. Jette un œil au cartable avec lui les premières semaines.

★ Les astuces

- Préparer le cartable le soir, jamais le matin.
- Des pochettes de couleur par matière aident à s'y retrouver.
- Un crochet près de la porte évite de chercher le cartable.
- Une petite trousse de secours en double à l'école peut éviter bien des oublis.

Le TDA(h)

Pour l'enfant

Mon cartable est prêt

Chaque soir, je vérifie et je coche



Mon agenda
Je regarde ce qu'il faut pour demain. ☐ ☐ ☐



Mes cahiers et mes livres
Ceux de l'emploi du temps de demain. ☐ ☐ ☐



Ma trousse
Crayon, gomme, stylos, règle. ☐ ☐ ☐



Mes devoirs faits
Rangés dans la bonne pochette. ☐ ☐ ☐



Les mots à faire signer
Je les donne à un parent ce soir. ☐ ☐ ☐



Ma gourde et mon goûter
Ou mes affaires de sport si besoin. ☐ ☐ ☐

Les DYS

Le TDA(h)

Parent sheet

My school bag is ready

I don't forget anything for school anymore

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

? Why it helps

Forgetting a notebook, a pencil case or a note to sign is very common in children with ADHD. It isn't carelessness: keeping a list of things in mind takes a lot of effort for them. Forgetting often leads to remarks at school and stress in the morning.

The list acts as their memory. Every evening, they follow it and tick what they've put in their school bag. Little by little, it becomes a habit.

1 How to use it

1. Put up page 2 near where they keep their school bag.
2. Every evening, at the same time, they pack their bag with the list.
3. They tick a box for each item checked.
4. Check the bag with them for the first few weeks.

★ Tips

- Pack the bag in the evening, never in the morning.
- Coloured folders for each subject help them find their way.
- A hook by the door means no more looking for the bag.
- A small spare pencil case kept at school can prevent many problems.

Le TDA(h)

For the child

My school bag is ready

Every evening, I check and tick



My planner
I look at what I need for tomorrow. ☐ ☐ ☐



My notebooks and books
The ones on tomorrow's timetable. ☐ ☐ ☐



My pencil case
Pencil, rubber, pens, ruler. ☐ ☐ ☐



My homework done
Put away in the right folder. ☐ ☐ ☐



Notes to be signed
I give them to a parent tonight. ☐ ☐ ☐



My water bottle and snack
Or my PE kit if needed. ☐ ☐ ☐

Les DYS

Le TDA(h)

Ficha para padres

Mi mochila está lista

Ya no olvido nada para el cole

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

? Por qué ayuda

Olvidar un cuaderno, un estuche o una nota para firmar es muy frecuente en el niño con TDAH. No es descuido: tener en mente una lista de cosas le exige mucho esfuerzo. Los olvidos suelen traer reproches en el colegio y estrés por la mañana.

La lista le sirve de memoria. Cada noche la sigue y marca lo que ha metido en la mochila. Poco a poco, se convierte en un hábito.

1 Cómo se usa

1. Cuelga la página 2 cerca de donde guarda la mochila.
2. Cada noche, a la misma hora, prepara la mochila con la lista.
3. Marca una casilla por cada cosa comprobada.
4. Echa un vistazo a la mochila con él las primeras semanas.

★ Los trucos

- Preparar la mochila por la noche, nunca por la mañana.
- Carpetas de colores por asignatura ayudan a orientarse.
- Un gancho junto a la puerta evita buscar la mochila.
- Un pequeño estuche de repuesto en el colegio puede evitar muchos olvidos.

Le TDA(h)

Para el niño

Mi mochila está lista

Cada noche, compruebo y marco



Mi agenda
Miro lo que necesito para mañana. ☐ ☐ ☐



Mis cuadernos y libros
Los del horario de mañana. ☐ ☐ ☐



Mi estuche
Lápiz, goma, bolis, regla. ☐ ☐ ☐



Mis deberes hechos
Guardados en la carpeta correcta. ☐ ☐ ☐



Las notas para firmar
Se las doy a un padre esta noche. ☐ ☐ ☐



Mi botella de agua y mi merienda
O mis cosas de deporte si hace falta. ☐ ☐ ☐

Les DYS

Le TDA(h)

Scheda per i genitori

Il mio zaino è pronto

Non dimentico più niente per la scuola

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

? Perché aiuta

Dimenticare un quaderno, un astuccio o un avviso da firmare è molto frequente nel bambino con ADHD. Non è negligenza: tenere a mente una lista di cose gli richiede molto sforzo. Le dimenticanze portano spesso a rimproveri a scuola e stress al mattino.

La lista gli fa da memoria. Ogni sera la segue e spunta ciò che ha messo nello zaino. A poco a poco diventa un'abitudine.

1 Come usarla

1. Appendi la pagina 2 vicino al posto dove tiene lo zaino.
2. Ogni sera, alla stessa ora, prepara lo zaino con la lista.
3. Spunta una casella per ogni elemento controllato.
4. Dai un'occhiata allo zaino con lui le prime settimane.

★ I consigli

- Preparare lo zaino la sera, mai al mattino.
- Cartelline colorate per materia aiutano a orientarsi.
- Un gancio vicino alla porta evita di cercare lo zaino.
- Un piccolo astuccio di scorta a scuola può evitare tante dimenticanze.

Le TDA(h)

Per il bambino

Il mio zaino è pronto

Ogni sera controllo e spunto



Il mio diario
Guardo cosa serve per domani.

☐ ☐ ☐



I miei quaderni e libri
Quelli dell'orario di domani.

☐ ☐ ☐



Il mio astuccio
Matita, gomma, penne, righello.

☐ ☐ ☐



I miei compiti fatti
Riposti nella cartellina giusta.

☐ ☐ ☐



Gli avvisi da firmare
Li do a un genitore stasera.

☐ ☐ ☐



La mia borraccia e la merenda
O le cose per l'educazione fisica se serve.

☐ ☐ ☐

Les DYS

Le TDA(h)

Elternblatt

Mein Schulranzen ist fertig

Ich vergesse nichts mehr für die Schule

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

? Warum es hilft

Ein Heft, das Mäppchen oder einen Elternbrief zu vergessen, ist bei Kindern mit ADHS sehr häufig. Das ist keine Nachlässigkeit: Eine Liste im Kopf zu behalten, kostet sie viel Kraft. Vergessenes führt oft zu Ermahnungen in der Schule und Stress am Morgen.

Die Liste ist sein Gedächtnis. Jeden Abend folgt es ihr und hakt ab, was im Ranzen ist. Nach und nach wird es zur Gewohnheit.

1 So wird es benutzt

1. Hänge Seite 2 dort auf, wo der Ranzen steht.
2. Jeden Abend zur gleichen Zeit packt es den Ranzen mit der Liste.
3. Für jedes geprüfte Teil hakt es ein Kästchen ab.
4. Schau in den ersten Wochen gemeinsam in den Ranzen.

★ Die Tipps

- Den Ranzen abends packen, nie morgens.
- Farbige Mappen für jedes Fach helfen beim Zurechtfinden.
- Ein Haken an der Tür erspart die Suche nach dem Ranzen.
- Ein kleines Ersatzmäppchen in der Schule kann viel Vergessenes auffangen.

Les DYS

Le TDA(h)

Für das Kind

Mein Schulranzen ist fertig

Jeden Abend prüfe ich und hake ab



Mein Hausaufgabenheft
Ich schaue, was ich morgen brauche. ☐ ☐ ☐



Meine Hefte und Bücher
Die vom Stundenplan für morgen. ☐ ☐ ☐



Mein Mäppchen
Bleistift, Radiergummi, Stifte, Lineal. ☐ ☐ ☐



Meine fertigen Hausaufgaben
In der richtigen Mappe. ☐ ☐ ☐



Elternbriefe zum Unterschreiben
Ich gebe sie heute Abend einem Elternteil. ☐ ☐ ☐



Meine Trinkflasche und mein Pausenbrot
Oder meine Sportsachen, wenn nötig. ☐ ☐ ☐

Les DYS