Le TDA(h)

Fiche gratuite à imprimer

Mon planning attention

10 minutes par jour pour mieux se concentrer



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 planning attention

10 minutes par jour pour mieux se concentrer

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

? Pourquoi ça aide

Un enfant avec un TDAH progresse mieux avec des activités courtes et répétées qu'avec de longues séances. Dix minutes par jour, avec une activité différente chaque soir, gardent la nouveauté qui le motive sans le fatiguer.

Le programme alterne attention, mouvement, gestion des émotions et organisation. Il colorie un rond après chaque séance, ce qui rend ses efforts visibles.

1 Le programme de la semaine

1. **Lundi :** une manche du jeu de l'attention.
2. **Mardi :** deux ou trois pauses qui bougent.
3. **Mercredi :** une situation du feu « Stop, je réfléchis ».
4. **Jeudi :** le thermomètre des émotions.
5. **Vendredi :** préparer son cartable avec la liste.

★ Les astuces

- Choisis un moment fixe, toujours le même.
- Arrête-toi au bout de 10 minutes, même s'il veut continuer.
- Pas de comparaison avec les frères et sœurs : on félicite ses progrès.
- Les fiches attention, pauses, feu, émotions et cartable sont aussi en téléchargement gratuit.

Les DYS

Le TDA(h)

Pour l'enfant

Mon planning attention

Je m'appelle : _____ Mois de : _____

Après mes 10 minutes, je colorie un rond. Un rond par semaine !

Lundi



Jeu de l'attention

○ ○ ○ ○

Mardi



Pauses qui bougent

○ ○ ○ ○

Mercredi



Stop, je réfléchis

○ ○ ○ ○

Jeudi



Mes émotions

○ ○ ○ ○

Vendredi



Mon cartable

○ ○ ○ ○

Mon défi

_____

_____

_____

Le TDA(h)

Parent sheet

My attention planner

10 minutes a day to focus better

Who is it for? Children with ADHD aged 5 to 10.

? Why it helps

A child with ADHD progresses better with short, repeated activities than with long sessions. Ten minutes a day, with a different activity each evening, keeps the novelty that motivates them without tiring them.

The programme alternates attention, movement, managing emotions and organisation. They colour a circle after each session, which makes their efforts visible.

1 The weekly programme

1. **Monday:** a round of the attention game.
2. **Tuesday:** two or three movement breaks.
3. **Wednesday:** a situation with the « Stop, I think » traffic light.
4. **Thursday:** the emotions thermometer.
5. **Friday:** pack their school bag with the list.

★ Tips

- Choose a fixed time, always the same.
- Stop after 10 minutes, even if they want to carry on.
- No comparing with brothers and sisters: praise their progress.
- The attention, breaks, traffic light, emotions and school bag sheets are also free to download.

Le TDA(h)

For the child

My attention planner

My name is: _____ Month: _____

After my 10 minutes, I colour a circle. One circle per week!

Monday



Attention game

○ ○ ○ ○

Tuesday



Movement breaks

○ ○ ○ ○

Wednesday



Stop, I think

○ ○ ○ ○

Thursday



My emotions

○ ○ ○ ○

Friday



My school bag

○ ○ ○ ○

My challenge

_____

_____

_____

Les DYS

Le TDA(h)

Ficha para padres

Mi planificador de atención

10 minutos al día para concentrarse mejor

¿Para quién? Niños con TDAH de 5 a 10 años.

? Por qué ayuda

Un niño con TDAH progresa mejor con actividades cortas y repetidas que con sesiones largas. Diez minutos al día, con una actividad diferente cada tarde, mantienen la novedad que lo motiva sin cansarlo.

El programa alterna atención, movimiento, gestión de las emociones y organización. Colorea un círculo después de cada sesión, lo que hace visibles sus esfuerzos.

1 El programa de la semana

1. **Lunes:** una ronda del juego de la atención.
2. **Martes:** dos o tres pausas en movimiento.
3. **Miércoles:** una situación del semáforo « Stop, pienso ».
4. **Jueves:** el termómetro de las emociones.
5. **Viernes:** preparar la mochila con la lista.

★ Los trucos

- Elige un momento fijo, siempre el mismo.
- Para a los 10 minutos, aunque quiera seguir.
- Nada de comparar con los hermanos: se felicitan sus progresos.
- Las fichas de atención, pausas, semáforo, emociones y mochila también se descargan gratis.

Le TDA(h)

Para el niño

Mi planificador de atención

Me llamo: _____ Mes: _____

Después de mis 10 minutos, coloreo un círculo. ¡Un círculo por semana!

Lunes



Juego de la atención

○ ○ ○ ○

Martes



Pausas en movimiento

○ ○ ○ ○

Miércoles



Stop, pienso

○ ○ ○ ○

Jueves



Mis emociones

○ ○ ○ ○

Viernes



Mi mochila

○ ○ ○ ○

Mi reto

_____

_____

_____

Les DYS

Le TDA(h)

Scheda per i genitori

Il mio planning dell'attenzione

10 minuti al giorno per concentrarsi meglio

Per chi? Bambini con ADHD dai 5 ai 10 anni.

? Perché aiuta

Un bambino con ADHD progredisce meglio con attività brevi e ripetute che con lunghe sessioni. Dieci minuti al giorno, con un'attività diversa ogni sera, mantengono la novità che lo motiva senza stancarlo.

Il programma alterna attenzione, movimento, gestione delle emozioni e organizzazione. Colora un cerchio dopo ogni sessione, rendendo visibili i suoi sforzi.

1 Il programma della settimana

1. **Lunedì:** una manche del gioco dell'attenzione.
2. **Martedì:** due o tre pause in movimento.
3. **Mercoledì:** una situazione del semaforo « Stop, rifletto ».
4. **Giovedì:** il termometro delle emozioni.
5. **Venerdì:** preparare lo zaino con la lista.

★ I consigli

- Scegli un momento fisso, sempre lo stesso.
- Fermati dopo 10 minuti, anche se vuole continuare.
- Nessun confronto con fratelli e sorelle: si lodano i suoi progressi.
- Le schede attenzione, pause, semaforo, emozioni e zaino sono anch'esse scaricabili gratis.

Le TDA(h)

Per il bambino

Il mio planning dell'attenzione

Mi chiamo: _____ Mese: _____

Dopo i miei 10 minuti, coloro un cerchio. Un cerchio a settimana!

Lunedì



Gioco dell'attenzione

○ ○ ○ ○

Martedì



Pause in movimento

○ ○ ○ ○

Mercoledì



Stop, rifletto

○ ○ ○ ○

Giovedì



Le mie emozioni

○ ○ ○ ○

Venerdì



Il mio zaino

○ ○ ○ ○

La mia sfida

_____

_____

_____

Les DYS

Le TDA(h)

Elternblatt

Mein Aufmerksamkeitsplan

10 Minuten am Tag für bessere Konzentration

Für wen? Kinder mit ADHS von 5 bis 10 Jahren.

? Warum es hilft

Ein Kind mit ADHS kommt mit kurzen, wiederholten Aktivitäten besser voran als mit langen Einheiten. Zehn Minuten am Tag, jeden Abend etwas anderes, halten die Neugier wach, ohne zu ermüden.

Das Programm wechselt zwischen Aufmerksamkeit, Bewegung, Umgang mit Gefühlen und Organisation. Nach jeder Einheit malt es einen Kreis aus, so werden seine Mühen sichtbar.

1 Das Wochenprogramm

1. **Montag:** eine Runde Aufmerksamkeitsspiel.
2. **Dienstag:** zwei oder drei Bewegungspausen.
3. **Mittwoch:** eine Situation mit der Ampel »Stopp, ich denke nach«.
4. **Donnerstag:** das Gefühlsthermometer.
5. **Freitag:** den Ranzen mit der Liste packen.

★ Die Tipps

- Wähle eine feste Zeit, immer dieselbe.
- Hör nach 10 Minuten auf, auch wenn es weitermachen will.
- Kein Vergleich mit Geschwistern: Lob für seine Fortschritte.
- Die Blätter Aufmerksamkeit, Pausen, Ampel, Gefühle und Ranzen gibt es auch kostenlos zum Download.

Les DYS

Le TDA(h)

Für das Kind

Mein Aufmerksamkeitsplan

Ich heiße: _____ Monat: _____

Nach meinen 10 Minuten male ich einen Kreis aus. Ein Kreis pro Woche!

Montag



Aufmerksamkeitsspiel

○ ○ ○ ○

Dienstag



Bewegungspausen

○ ○ ○ ○

Mittwoch



Stopp, ich denke nach

○ ○ ○ ○

Donnerstag



Meine Gefühle

○ ○ ○ ○

Freitag



Mein Ranzen

○ ○ ○ ○

Meine Challenge

_____

_____

_____

Les DYS