

Checklist matin TDAH

Routine visuelle A4 a cocher avant de partir a l'ecole.

Avant de commencer

- ☐ Les vetements sont visibles
- ☐ Le cartable est pres de la porte
- ☐ Un minuteur ou une horloge est visible

Routine en 7 petites etapes

- ☐ Je vais aux toilettes
- ☐ Je m'habille
- ☐ Je prends mon petit-dejeuner
- ☐ Je me brosse les dents
- ☐ Je mets mes chaussures
- ☐ Je prends mon cartable
- ☐ Je choisis un mot doux pour partir

Phrase parent utile

Une consigne a la fois. Exemple : "Premiere mission : les chaussettes."

Astuce : plastifiez la feuille ou glissez-la dans une pochette pour cocher au feutre effacable.

Sparko - ressource informative, ne remplace pas un avis medical ou therapeutique.