



PLANNING DES DEVOIRS ET DES PAUSES

Pourquoi ce planning est essentiel ?

Les enfants TDAH/DYS ont besoin d'un cadre clair pour organiser leurs devoirs sans se sentir submergés. Ces plannings structurent le travail en sessions courtes, avec des pauses adaptées pour maintenir la concentration et éviter la fatigue.

Comment utiliser ce planning ?

Suivez le planning correspondant à l'âge de votre enfant. Alternez les devoirs avec des pauses actives ou relaxantes pour optimiser son attention. Affichez-le à un endroit visible pour qu'il puisse se repérer facilement et s'y tenir au quotidien.

PLANNING DES DEVOIRS ET DES PAUSES

DEVOIRS



LECTURE, ECRITURE

15 MINS



PAUSE



BOIRE DE L'EAU
ETIREMENTS

10 MINS



DEVOIRS

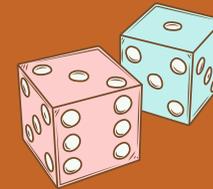


DEVOIRS
(MATH / FRANCAIS)

15 MINS



PAUSE



JEU CALME

10 MINS



REVISION

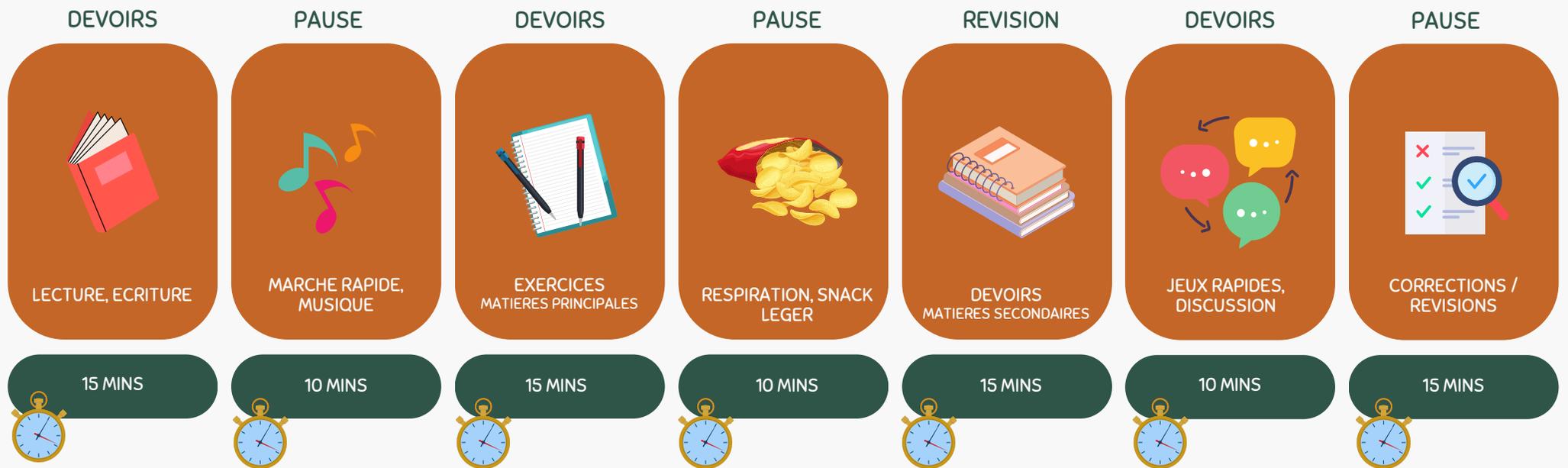


PETITE REVISION

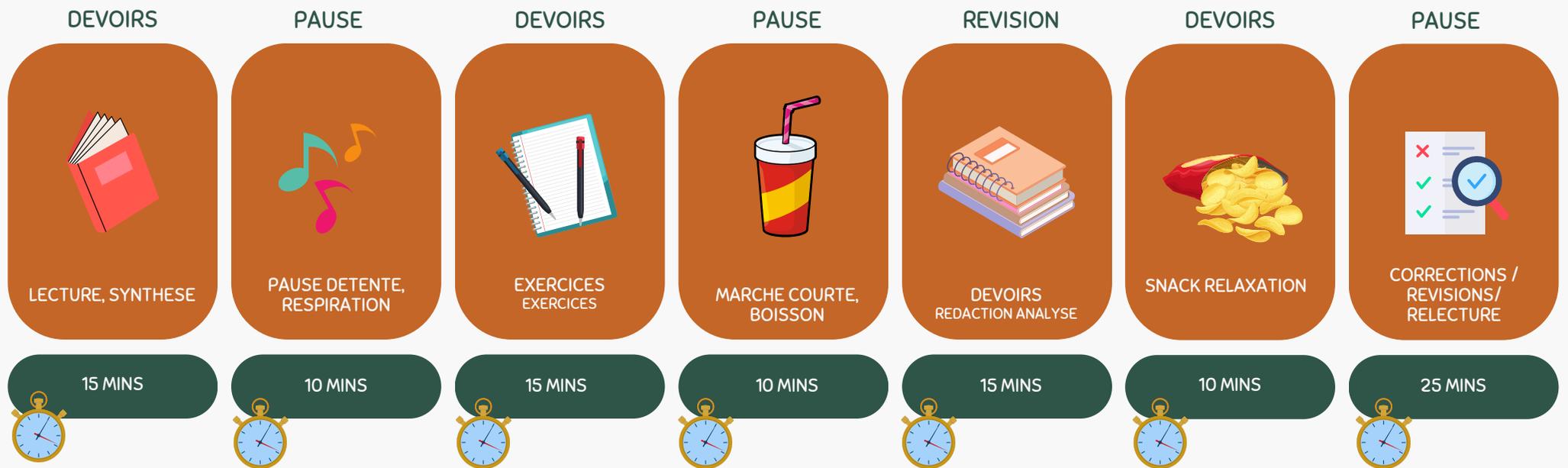
15 MINS



PLANNING DES DEVOIRS ET DES PAUSES



PLANNING DES DEVOIRS ET DES PAUSES



PLANNING DES DEVOIRS ET DES PAUSES

DEVOIRS	PAUSE	DEVOIRS	PAUSE	REVISION	DEVOIRS	PAUSE
	