

Répéter mes tables
en chanson



Lire une histoire de
10 mins et la
raconter



Ecrire 3 phrases sur
ce que j'ai appris
aujourd'hui



Faire mes devoirs en
utilisant mon Timer
Magique



Ecrire 5 mots
nouveaux

ABC

Terminer un exercice sans
me laisser distraire



Ranger mon bureau
après les devoirs



Préparer mon
cartable pour demain



Suivre ma routine
du matin sans
aide



Utiliser une Check-list
pour organiser ma journée



Prévoir mes affaires
du lendemain



Evaluer combien de
temps prend une
tâche



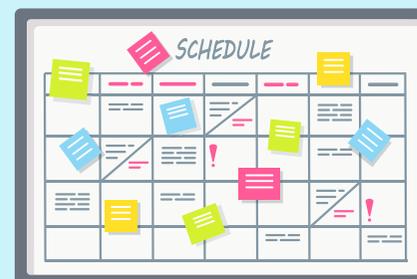
Noter 3 choses que
j'ai bien faites
aujourd'hui



Utiliser pour Timer
pour terminer une
tâche à temps



Planifier 3 étapes
pour réaliser une
grande tâche



Me préparer en 10
mins



Faire 3 respirations profondes avant de parler



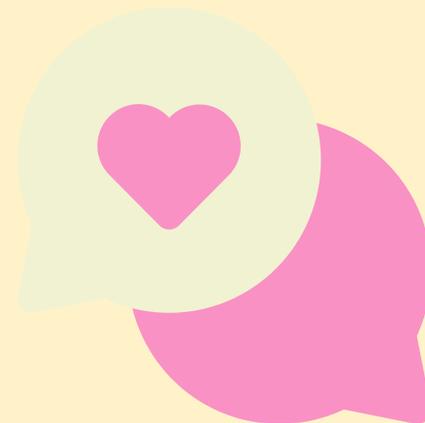
Dire à haute voix comment je me sens



Dessiner mes émotions du jour



Faire un compliment à quelqu'un



Prendre une pause après un moment stressant



Noter une situation où j'ai bien géré mes émotions



Me donner une petite récompense après chaque tâche



Essayer une nouvelle technique pour me détendre



Faire 10 sauts avant de commencer mes devoirs



Danser pendant 5 mins sur ma musique préférée



Faire une promenade rapide et compter mes pas



Faire une posture de Yoga pour me détendre



Courir sur place pendant 30 secondes



Marcher comme un animal pendant 2 mins



Jouer à un jeu de coordination (ex : équilibre sur pieds)



Essayer un nouveau sport ou mouvement amusant

