



TDA/H : outils pour l'attention

1. Faire avec le besoin de bouger

activité physique au long cours

bouger pour apprendre

pauses motrices

balle anti stress

élastique entre les deux pieds de la chaise

2. Réduire les distracteurs (bruits, mouvements, affichages...)

pièce calme

pas d'écran

pas de passage (amis, famille...)

noter les idées qui traversent l'esprit

3. Ranger à vue

éviter "pas vu, pas pensé"

paniers

casiers

codes couleur pour chaque matière

4. Minimiser le temps passé à chercher les choses

fiches récapitulatives

matériel à emporter

actions à faire

5. Adopter des routines gagnantes

pictogrammes

plannings

6. Diviser les tâches importantes

petites tâches

dates butoirs

7. Utiliser du matériel adapté

crayon à papier pour effacer, dictaphone, crayon électronique qui enregistre

8. Se doter d'outils de gestion du temps

Timer

Agenda papier ou électronique

Alarmes et alertes