



Portrait d'une semaine type → Cibler tes meilleures périodes de travail scolaire

A l'aide de la légende plus bas, complète la grille en y inscrivant toutes tes activités quotidiennes. Tu constateras ensuite les plages restées libres et tu pourras déterminer les meilleurs moments disponibles pour ton travail scolaire. Il est suggéré de prévoir des plages de 2 heures de travail scolaire, entrecoupées d'une pause. Bien planifier son temps de travail scolaire permet de garder un bon équilibre et de s'auto-discipliner.

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6h00 à 7h00							
7h00 à 8h00							
8h00 à 8h50							
8h55 à 9h45							
9h50 à 10h40							
10h45 à 11h35							
11h40 à 12h30							
12h35 à 13h25							
13h30 à 14h20							
14h25 à 15h15							
15h20 à 16h10							
16h15 à 17h05							
17h10 à 18h00							
18h00 à 19h00							
19h00 à 20h00							
20h00 à 21h00							
21h00 à 22h00							
22h00 à 23h00							
23h00 à 24h00							

Légende : abréviations que vous pouvez utiliser pour remplir ce tableau.

- | | | | |
|--------------|----------------------|---------------------|------------------------------|
| C : cours | H : hygiène perso | L : loisir planifié | RV : rendez-vous |
| ZZ : sommeil | \$: emploi rémunéré | D : déplacements | TS : travail scolaire |
| R : repas | S : sport (gym, etc) | TL : temps libres | |