



STRATÉGIES POUR SAINTE GESTION DU TEMPS

Coche une ou quelques stratégies que tu aimerais appliquer pour mieux planifier ton travail scolaire.

Au début de la session

- UTILISER LE PLANIFICATEUR DE SESSION** -> À l'aide des plans d'étude, y inscrire toutes les évaluations de chaque cours aux dates prévues. L'afficher bien en vue et le consulter.
- COMPLÉTER LE PORTRAIT D'UNE SEMAINE-TYPE** -> Écrire en détails toutes tes activités obligatoires en suivant la légende proposée. Vérifier combien de périodes demeurent libres entre 8h et 18h du lundi au vendredi.
- INTÉGRER DEUX OU TROIS ACTIVITÉS PLAISANTES À MON HORAIRE CHAQUE SEMAINE.**
- VÉRIFIER LE NOMBRE TOTAL D'HEURES DE TRAVAIL REQUIS POUR L'ENSEMBLE DE MES COURS** -> Voir sur OMNIVOX > HORAIRE > FORMAT GRILLE. Le nombre d'heure se veut le total de la troisième colonne de chiffres de la pondération des cours.
- S'ASSURER D'AVOIR UN NOMBRE D'HEURES (PÉRIODES) DISPONIBLES SUFFISANT** -> Si mon nombre de périodes disponibles est bien en-dessous du nombre d'heures requis, du travail de soirée ou de fin de semaine serait à prévoir...
- SI JE CONSTATE UN MANQUE DE TEMPS** -> Voir mon API pour réévaluer mon cheminement ou diminuer mon temps de travail rémunéré.
- NE PAS DÉPASSER IDÉALEMENT 15 HEURES DE TRAVAIL RÉMUNÉRÉ / SEM.**
- SITUER DES BLOCS DE TRAVAIL SCOLAIRE (DE 2 À 3 PÉRIODES) DANS MON PORTRAIT DE SEMAINE-TYPE** jusqu'à mon total requis.
- Dans l'agenda - ENCADRER MES BLOCS DE TRAVAIL SCOLAIRE DANS LES PAGES FORMAT GRILLE (à gauche) POUR LA SESSION.**
- Dans l'agenda - INSCRIRE TOUTES MES ÉVALUATIONS** -> En rouge, dans la colonne prévue (à droite), avec leur pondération.

Pendant mes cours

- Si aidant : ÉCRIRE LE TRAVAIL DEMANDÉ PAR LE PROFESSEUR à la date due**, dans la colonne de droite (à remettre ou avoir fait).
- PLANIFIER CHAQUE TÂCHE À FAIRE AU FUR ET À MESURE qu'elles sont données** -> en choisissant un bloc de travail libre, écrire le détail de la tâche à la journée où elle sera effectuée. Raturer ou cocher lorsqu'une tâche est complétée.

Chaque semaine

- VÉRIFIER LES ÉVALUATIONS À VENIR** -> dans les 2-3 prochaines semaines, sur le planificateur de session ou dans l'agenda et **PLANIFIER 2-3 BLOCS POUR L'ÉTUDE À L'AGENDA** (l'ajouter dans mes tâches).
- POUR MES LONGS TRAVAUX -> DÉCOUPER LE TRAVAIL EN PLUSIEURS PARTIES** (objectifs de réalisation) et **PLANIFIER LES TÂCHES DE CHAQUE PARTIE DU TRAVAIL À L'AGENDA**
- GARDER EN TÊTE DE SE GARDER DU TEMPS POUR SOI, SA FAMILLE, SES AMIS**
- DEMEURER DISCIPLINER QUANT AUX HEURES DE SOMMEIL.**
- VISER UNE ALIMENTATION SAINTE ET S'ARRÊTER AUX REPAS.**