

Exercice des 168 heures

ORGANISATION DE MON TEMPS

Une semaine comprend 168 heures (24 heures x 7 jours).

L'idéal consiste à répartir les différentes activités pour un bon équilibre.

Quelle est votre situation ?

COMPLÉTEZ LES CASES PAR
VOTRE PROPRE MOYENNE
D'HEURES PAR SEMAINE POUR
L'ACTIVITÉ DÉCRITE.



ACTIVITÉS	VOTRE SITUATION	MON IDÉAL
SOMMEIL	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ALIMENTATION (Y COMPRIS LE TEMPS DE PRÉPARATION)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TRAVAIL	<input type="text"/>	<input type="text"/>
COURS, ÉTUDES, TRAVAUX SCOLAIRES	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TÂCHES DOMESTIQUES ET FAMILIALES	<input type="text"/>	<input type="text"/>
DÉPLACEMENTS	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TEMPS LIBRE (LOISIRS, DÉTENTE)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
PÉRIODE « AU CAS OÙ »	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TOTAL	<input type="text"/>	168 HEURES

AUTRES CONSEILS

Êtes-vous plutôt alouette ou hibou ? Autrement dit, êtes-vous plus efficace le matin ou le soir ? Essayez de le déterminer afin d'adopter de nouvelles habitudes : Réservez une heure (le matin de 5 h 30 à 6 h 30 ou le soir de 22 h à 23 h) pour vos activités prioritaires qui exigent le plus de concentration.

Comment utilisez-vous vos heures de lunch ? Vous bavardez avec vos collègues de classe ? Vous rejoignez votre conjoint ou votre conjointe pour régler des affaires ? Vous allez à votre cours d'aérobie ? Vous prenez un moment de détente ou vous révisez vos notes avec un sandwich ? Tout cela est possible. L'essentiel est d'adopter un horaire régulier. Par exemple : *J'étudie tous les mardis et jeudis soir.*