

Maîtriser la :

Grille-horaire hebdomadaire

Grille-horaire hebdomadaire			
Trimestre 			
	Lundi	Mardi	Mercredi
Matin			
8 h 10	1.	Éducation physique	
9 h 10	Philosophie		Étude anglais
10 h 10		Étude français	Étude biologie
11 h 10	2.	Dîner	Étude éduc.
12 h 10		Biologie	Dîner
13 h 10	Français		
14 h 10		Étude philosophie	Psychologie
15 h 10	3.		
16 h 10	Étude psychologie	Vie étudiante	Étude philosophie
17 h 10	Souper		Souper
18 h 10	4.	Souper	
19 h 10	Période libre	Pratique de sport	Période libre
Soirée			

Grille-horaire hebdomadaire		
Trimestre 		
Jeudi	Vendredi	Liste de tes enseignantes et de tes enseignants
		Nom : Bureau :
		Nom : Bureau :
Anglais	Biologie	Nom : Bureau :
		Nom : Bureau :
	Étude psychologie	Nom : Bureau :
Dîner	Dîner	Nom : Bureau :
Étude psychologie	Étude français	Nom : Bureau :
Français	Étude anglais	Nom : Bureau :
	Étude philosophie	Nom : Bureau :
Étude éduc.		Nom : Bureau :
Souper	Souper	Nom : Bureau :
		Nom : Bureau :
Période libre	Période libre	Ton aide pédagogique
		Nom : Bureau :

À l'aide de ton horaire scolaire :

1. Inscris tes cours

- Utilise des couleurs pour différencier tes cours.

À l'aide de ton horaire personnel :

2. Inscris tes activités à horaire fixe

- N'oublie pas tes périodes de repas et de sommeil.
- La période de vie étudiante te permet de te consacrer à tes travaux individuels ou d'équipe et d'assister à diverses activités.

À l'aide de la pondération de chacun de tes plans de cours :

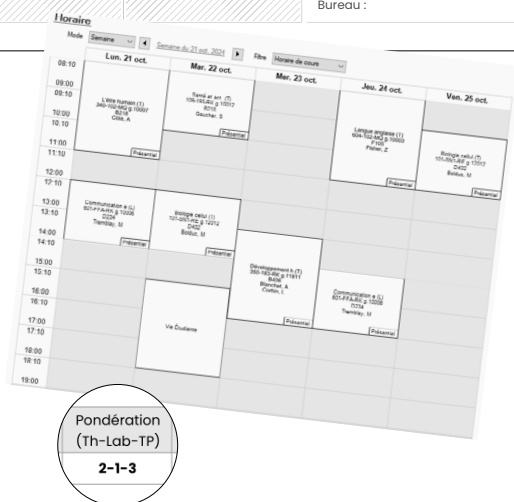
3. Place tes périodes d'études

- Priorise la révision de la nouvelle matière à l'intérieur de 24 heures.
- Divise tes périodes d'étude pour la même matière en blocs de 50 minutes.
- Prends une pause de 10 minutes entre chaque période de travail.
- Reviens à la même matière plusieurs fois par semaine, cela favorise la mémorisation.
- Demande-toi : à quel moment de la journée travailles-tu le mieux ?

À l'aide de cet outil de planification :

4. Évalue tes périodes libres

- Assure-toi que l'addition du temps consacré à l'école et au travail ne dépasse pas 10 heures par jour.
- Propose des plages qui te conviennent à ton employeur en visant un maximum de 15 h par semaine.
- N'oublie pas que ce sont aussi des plages pour tes rendez-vous, tes loisirs et tes tâches personnelles.



Si ta charge de travail te semble trop lourde
consulte ton API qui pourra te guider vers des solutions.