**Annexe pour préparer son emploi du temps**

EMPLOI DU TEMPS : mode d’emploi possible

Durée 30 mn à 1h

Phase 1 : DISTRIBUTION DES EMPLOIS DU TEMPS

On peut mener une réflexion sur les différents moments de la semaine.

Phase 2 : COLORIAGE :

Voici une grille vierge d’emploi du temps.

1) Colorie en gris les plages horaires utiles : repas , douche ,habillage, transport…

2) Colorie en violet les plages horaires réservées au sommeil

3 ) Colorie en rouge les plages horaires occupées par tes activités sportives, musicales…à horaires déterminés

4) Colorie en orange les horaires réservés à tes loisirs, tes copains, ordinateur, télé, internet, jeux vidéos, téléphone, chat, etc.

5) Colorie en jaune les plages horaires de ton emploi du temps

6) Colorie en bleu les plages horaires que tu envisages de consacrer au travail scolaire

AMENER AU CONSTAT D’UN EMPLOI DU TEMPS BIEN GERE POUR REUSSIR EN SECONDE, en particulier la nécessité de la répétition pour bien mémoriser.

EMPLOI DU TEMPS AU LYCEE ET AU DOMICILE

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| 6h-7h |   |   |   |   |   |   |   |
| 7h-8h |   |   |   |   |   |   |   |
| 8h-9h |   |   |   |   |   |   |   |
| 9h-10h |   |   |   |   |   |   |   |
| 10h-11h |   |   |   |   |   |   |   |
| 11h-12h |   |   |   |   |   |   |   |
| 12h-13h |   |   |   |   |   |   |   |
| 13h-14h |   |   |   |   |   |   |   |
| 14h-15h |   |   |   |   |   |   |   |
| 15h-16h |   |   |   |   |   |   |   |
| 16h-17h |   |   |   |   |   |   |   |
| 17h-18h |   |   |   |   |   |   |   |
| 18h-19h |   |   |   |   |   |   |   |
| 19h-20h |   |   |   |   |   |   |   |
| 20h-21h |   |   |   |   |   |   |   |
| 21h-22h |   |   |   |   |   |   |   |
| 22h-23h |   |   |   |   |   |   |   |