

Déroulement de ma journée

Lorsque mon réveil sonne le matin, je sais le temps dont j'ai besoin pour être prêt(e)	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
Le matin je prends le temps de :		
☞ prendre un petit déjeuner.....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
☞ me réveiller.....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
☞ relire les cours du matin.....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
☞ arriver en avance à l'arrêt du bus.....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
☞ arriver en avance au lycée.....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
☞ consulter ma messagerie.....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
☞ Echanger avec mes camarades.....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
A midi, au moment du repas :		
☞ je mange au lycée	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
☞ je mange à l'extérieur.....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
☞ je ne prends pas le temps de déjeuner.....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
☞ grignoter me suffit.....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
L'après-midi, en sortant du lycée :		
☞ je m'installe devant mon écran (TV, ordi, console,...).....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
☞ je dois m'occuper de mes frères et sœurs.....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
☞ je discute avec les copains et copines.....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
Si oui combien de temps _____		
☞ je rentre à la maison et je me mets au travail.....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
☞ je m'ennuie en attendant le soir.....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
☞ je fais une activité sportive ou culturelle.....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
Si oui combien de temps _____		
☞ je fais une activité rémunérée.....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
Si oui → Est-ce pour me payer des extras ? ou Est-ce pour aider ma famille ?		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
☞ je ne fais rien.....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
Le soir, au moment du coucher		
☞ je relis les cours pour le lendemain	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
☞ je m'installe devant mon écran (TV, ordi, console,...).....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
☞ je lis.....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
☞ j'ai une activité sportive tard le soir	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
Si oui jusqu'à quelle heure _____		
☞ je fais du babysitting.....	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
☞ Autres : _____		

Emploi du temps de la semaine

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
0h							
6h							
7h							
8h							
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							
23h							
24h							

Sur l'emploi du temps distribué, annote les informations suivantes et colorie les cases dans la couleur correspondante :



- les moments en classe
- les activités rémunérées ou tâches familiales
- les moments non affectés
- les moments de repas
- les moments de travail scolaire

- Rose
- Rouge
- Blanc
- Vert
- Jaune

- Les activités sportives et/ou culturelles
- les activités devant écran (SMS, MSN, TV Internet, Jeux)
- les moments de sommeil
- les moments de trajets maison → lycée

- Bleu
- Violet
- Noir
- Orange