L’essentiel pour réussir ses études

Bernard Dionne

Analyse de votre emploi du temps

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **L’analyse de votre emploi du temps** | | | | |
|  | | Exemple de Stéphanie | Inscrivez vos résultats | Remarques/Analyse |
| 1. | Tâches scolaires  Heures de cours  Heures d’étude  Total | 23  17  40 |  | Inscrivez le total des heures de cours pour votre programme et prévoyez le nombre d’heures suggéré par le troisième chiffre de la pondération de vos cours pour le travail scolaire personnel. Il faut donc compter entre 35 et 50 heures. |
| 2. | Emploi  Heures de travail | 14 |  | Le nombre d’heures de travail rémunéré devrait se situer autour de 15, sans jamais dépasser 20, parce qu’alors le risque d’échec est élevé. Demandez-vous si le nombre d’heures travaillées correspond vraiment à vos besoins. |
| 3. | Sommeil  Heures de sommeil | 56 |  | Il faut une moyenne de 8 heures de sommeil par jour, soit 56 heures par semaine. Si vous éprouvez des problèmes récurrents de fatigue ou de sommeil, n’hésitez pas à consulter un professionnel de la santé. |
| 4. | Repas et soins personnels  Heures de repas  Heures pour les soins | 17,5  3,5 |  | À raison de 30 minutes pour le déjeuner, de 1 heure pour le dîner et de 1 heure pour le souper, il faut compter 17,5 heures par semaine pour les repas. Une saine alimentation a une incidence positive sur la réussite scolaire. |
| 5. | Loisirs, transports, autres activités  Heures d’activités | 37 |  | Il n’y a pas de norme pour déterminer la place de ces activités dans une semaine type. Toutefois, en faisant le total de tout ce qui précède, il ne reste plus que de 25 à 40 heures pour ces activités. À vous de planifier ! |
|  | Total | 168 |  | C’est maintenant l’heure du bilan ! Avez-vous sous-estimé le temps nécessaire à l’étude ? Vous êtes-vous inscrit à un trop grand nombre de cours, ce qui ne vous laisse plus assez de temps pour travailler pour subvenir à vos besoins ? |