



FICHE METHODE 3 :

Organiser son travail et faire un planning

Même si tous les professeurs ne te demandent pas d'être présent en ligne à une des heures précises, il est utile de te faire un planning. Ne crée pas un emploi du temps trop strict dès le début, tu risques de ne pas tenir le rythme. Cette façon de travailler à distance est nouvelle pour énormément de monde et tu dois prendre le temps de t'y adapter.

Commence à travailler tous les jours et observe, au fur et à mesure, ce qui te convient le mieux afin de dresser ton emploi du temps progressivement. L'objectif est d'arriver à te créer ton emploi du temps et te définir des repères.

Dès le début de ta semaine, tu peux consacrer 30 minutes à 1 heure, pour organiser ton emploi du temps de la semaine. Cela peut paraître long mais c'est nécessaire pour rendre moins difficile la suite de ton travail.

Exemple d'organisation : 5 heures de travail par jour, en alternant cours, exercices et révisions. Laisse-toi le mercredi après-midi et le weekend de libre pour faire du sport ou des activités manuelles, musicales, scientifiques ou jouer et passez du temps avec ta famille, par exemple.

- 3 heures de travail le matin (de 9h30 à 12h30)

C'est souvent le moment de la journée où tu es le plus efficace (même si tu penses le contraire) ! Profite de la situation pour dormir un peu plus le matin, vu que tu n'as pas besoin de te rendre dans ton collège/lycée, c'est du temps de sommeil de gagné. Commence ta journée de travail vers 9h30 et fixe-toi ton heure de repas pour terminer la matinée.

- Pause-déjeuner (de 12h30 à 14h30)

Il est important de te réserver une vraie pause déjeuner lors de laquelle tu échanges avec ta famille, lire, te distraire et échanger avec tes amis (virtuellement évidemment en cette période).

- 2 heures l'après-midi (de 14h30 à 16h30)

Ne te remets pas au travail trop tard : entre 14h et 14h30 c'est l'idéal. Plus tard, tu risques d'avoir du mal à te remettre au travail efficacement. Si tu arrives à bien avancer dans tes révisions et tes cours en deux heures, tu peux terminer ta journée vers 16h30 pour avoir du temps libre pour te reposer et te distraire.