

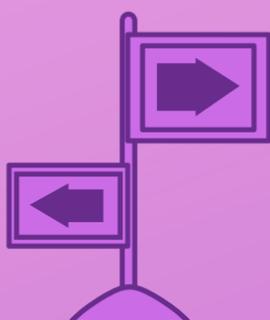
Exemple de PLANNING D'ORGANISATION

quelle que soit ta filière !

1 UN CHOIX CRUCIAL !



Si tu es peu organisé et si tu as besoin de retrouver une routine scolaire, préfère **utiliser ton emploi du temps.**



Si tu te sens à l'aise avec le programme et si tu veux prendre de l'avance pour le bac, prépare **ton propre programme.**



2 PRÉPARER SON PROPRE PROGRAMME

MATIN



Il vaut mieux commencer par **les matières qui demandent le plus de temps et de concentration.**

Tu pourrais par exemple te concentrer sur les mathématiques.



N'hésite pas à **alterner deux matières.** A travailler une matière pendant deux-trois heures, puis une heure avant le déjeuner quand la faim commence à se faire sentir, changer pour une autre matière.

DÉJEUNER



APRÈS-MIDI



Juste après le déjeuner, il vaut mieux commencer par travailler **une matière que tu aimes bien** et qui te paraît facile.

Tu pourras commencer ainsi par ta matière préférée pendant une heure, histoire de se mettre en jambes.



Une fois lancé, passe sur une **matière plus compliquée** et fais-en pendant une heure. Consacre ta ou tes **dernières heures de l'après-midi** à des matières qui demandent beaucoup d'apprentissage par cœur.

N'hésite pas à **apprendre, tes cours en marchant**, soit dans ta chambre, soit en extérieur. Cela te permettra à la fois de t'aérer et donc de mieux apprendre mais aussi de changer de type d'activité.



3 S'ÉCOUTER

N'hésite pas à **t'accorder des pauses** et à t'écouter.



Si tu sens qu'exceptionnellement tu n'y arrives vraiment, **ne te force pas**, choisis un **exercice simple** à faire, ou une matière que t'aimes bien, fais-en pendant 30 minutes / une heure **puis** repasse à un **exercice plus compliqué.**

Faire des **exercices simples** où tu es bon, **te mettra en confiance** et te permettra d'attaquer avec plus de volonté et d'énergie des exercices plus complexes.