

CONCILIATION ÉTUDES + TRAVAIL : TROUVER L'ÉQUILIBRE, C'EST GAGNANT !

OUTIL DE CALCULS

Estime le nombre d'heures que tu passes par semaine dans chacune des catégories nommées. Soustrais ensuite ce nombre d'heures des 168 heures qui correspondent au nombre d'heures total en une semaine.

CATÉGORIE	NOMBRE D'HEURES ESTIMÉES PAR CATÉGORIE PAR SEMAINE	CALCULS
NOMBRE D'HEURES TOTALES DANS UNE SEMAINE	7 JOURS X 24 HEURES	168 HEURES
 ÉCOLE Calcule tout le temps passé en cours, incluant les travaux pratiques ou les stages obligatoires qui font partie de ton parcours scolaire.	<input type="text"/> jours X <input type="text"/> heures =	<input type="text"/> heures
 ÉTUDES & TRAVAUX Calcule tout le temps passé à l'extérieur de tes heures de cours pour l'étude et la réalisation des travaux scolaires, seuls ou en équipe.	<input type="text"/> jours X <input type="text"/> heures =	<input type="text"/> heures
 TRAVAIL RÉMUNÉRÉ Calcule le nombre d'heures par semaine que tu passes sur les lieux de ton emploi et pour lequel tu es rémunéré, incluant les temps de pause.	<input type="text"/> jours X <input type="text"/> heures =	<input type="text"/> heures
 DÉPLACEMENTS & TRANSPORT Calcule tout le temps que tu passes en déplacement (transport vers l'école, vers le travail, vers le terrain de soccer, etc.), incluant le temps d'attente pour l'autobus par exemple.	<input type="text"/> jours X <input type="text"/> heures =	<input type="text"/> heures
 SPORTS & LOISIRS Calcule tout le temps dédié aux activités entre amis, en couple, en famille, aux loisirs, aux sports, aux activités parascolaires en dehors des heures de classe. « Rien faire » entre amis fait partie de cette catégorie !	<input type="text"/> jours X <input type="text"/> heures =	<input type="text"/> heures
 REPAS, SOINS PERSONNELS ET VIE QUOTIDIENNE Calcule le temps consacré aux soins personnels (douche, coiffure, maquillage, etc.), aux repas (à l'école, à la maison ou sur les lieux de ton travail) et également le temps consacré aux tâches reliées à la vie quotidienne (préparation des repas, ménage, lessive, etc.)	<input type="text"/> jours X <input type="text"/> heures =	<input type="text"/> heures
 SOMMEIL En moyenne, tu devrais dormir au moins 8 heures par nuit...	<input type="text"/> jours X <input type="text"/> heures =	<input type="text"/> heures
 AUTRE Calcule tout le temps passé pour... le reste!	<input type="text"/> jours X <input type="text"/> heures =	<input type="text"/> heures

TOTAL DES HEURES LIBRES QU'IL TE RESTE DANS UNE SEMAINE : heures