

Feuille de journée



Il y a 168 heures dans une semaine. Comment employez-vous les vôtres ?

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1h							
2h							
3h							
4h							
5h							
6h							
7h							
8h							
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							
23h							
24h							

Légende – coloriez chaque carré ci-dessous après avoir complété la légende puis chaque case correspondante dans la feuille de journée ci-dessus.

- | | |
|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> travail | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> tâches quotidiennes (hygiène, tâches ménagères, repas...) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> sommeil | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> loisirs | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> transports | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Je n'ai pas le temps !

Vous dites-vous parfois « je n'ai pas le temps » ? Si oui, à quelles occasions?

A combien de temps par semaine estimez-vous le seuil minimum pour que vous progressiez en anglais ? Combien de minutes ou d'heures ?

Pourquoi avoir choisi cette durée ?

Une autre option est-elle possible ?

Quelle serait l'option où vous étudieriez forcément l'anglais, quoi qu'il arrive dans votre vie ? 5 minutes par jour soit 35 minutes par semaine ? Plus ?

Sur vos 168 heures hebdomadaires, disposez-vous de ce temps minimal pour étudier l'anglais ? A quels moments ?

Comment allez-vous procéder pour consacrer ce temps minimal à l'anglais ? Quelles conditions favorables allez-vous créer ?

Si jamais vous vous dites que c'est absolument impossible pour vous, pourquoi – pour quelles raisons?

Pour chacune de ces raisons, imaginez que ce soit possible (d'autres le font, par exemple). Comment feriez-vous si c'était possible pour vous aussi?