

# 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
 <b>ÉCOLE</b> 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
 <b>ÉTUDES ET TRAVAUX</b> Calcule tout le temps passé à l'extérieur de tes heures de cours pour l'étude et la réalisation des travaux scolaires, seul ou en équipe.	<input type="text"/> jours X <input type="text"/> heures =	<input type="text"/> heures
 <b>TRAVAIL RÉMUNÉRÉ</b> 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
 <b>DÉPLACEMENTS ET TRANSPORT</b> 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
 <b>SPORTS ET LOISIRS</b> 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, naviguer sur les réseaux sociaux et sur Internet font aussi partie de cette catégorie !	<input type="text"/> jours X <input type="text"/> heures =	<input type="text"/> heures
 <b>REPAS, SOINS PERSONNELS ET VIE QUOTIDIENNE</b> 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
 <b>SOMMEIL</b> Calcule le temps que tu passes à dormir. Bien sûr, cela peut varier d'un jour à l'autre selon ton horaire du temps ! Pour bien récupérer, tu devrais dormir en moyenne au moins 8 heures par nuit...	<input type="text"/> jours X <input type="text"/> heures =	<input type="text"/> heures
 <b>AUTRE</b> Calcule tout le temps passé pour... le reste!	<input type="text"/> jours X <input type="text"/> heures =	<input type="text"/> heures
<b>TOTAL DES HEURES LIBRES QU'IL TE RESTE DANS UNE SEMAINE :</b>		<input type="text"/> heures

