

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
0h - 1 h							
1h - 2h							
2h - 3h							
3h - 4h							
4h - 5h							
5h - 6h							
6h - 7h							
7h - 8h							
8h - 9h							
9h - 10h							
10h - 11h							
11h - 12h							
12h - 13h							
13h - 14h							
14h - 15h							
15h - 16h							
16h - 17h							
17h - 18h							
18h - 19h							
19h - 20h							
20h - 21h							
21h - 22h							
22h - 23h							
23h - 24h							

VERT : heures de cours
Durée totale :

ROUGE : travail scolaire
Durée totale :

BLEU : sommeil
Durée totale :

ROSE : sociabilité (sorties, ami(e)s...)
Durée totale :

ORANGE : télé
Durée totale :

JAUNE : repas
Durée totale :

VIOLET : jeux vidéo - Internet
Durée totale :

GRIS : travail domestique ou professionnel
Durée totale :

NOIR : temps physiologique (hygiène, soins...) et transport
Durée totale :

BLANC
Pratique sport ou musique

MARRON
Lecture

Autres : bénévolat, militantisme, écoute musique...