

NOM, Prénom :

Semaine du au

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
0 – 1h							
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							

Additionnez et reportez les durées totales pour chaque type d'activité durant 1 semaine :

Vert : Cours		Rose : Sociabilité IRL (ami.e.s, famille...)		Violet : Loisirs (sport, activité artistique...)	
Rouge : Travail scolaire		Orange : Écrans (TV, jeux, réseaux sociaux...)		Blanc : Autres (rdv médicaux...)	
Bleu : Sommeil		Gris : Travail domestique ou professionnel			
Jaune : Repas, hygiène		Noir : Déplacements - Transport			

Lorsque sur un même créneau, vous pratiquez plusieurs activités en simultanée, indiquez-le par des hachures de plusieurs couleurs.