



# PLANNING DE MA BLOQUE

**STARTING  
BLOQUE!**

## COMMENT REMPLIR CE PLANNING ?

1. A l'aide d'un bic ou d'un feutre indélébile, tu peux déjà indiquer, dès que tu as ton horaire, tous les examens que tu auras pendant ta session...
2. A l'aide d'un bic ou d'un feutre d'une autre couleur, note déjà les activités qui n'ont rien à voir avec les examens ou l'étude mais qui auront lieu pendant cette période... (Réveillon de Noël, annif de Brenda, entraînement de Volley, concert de Muse,...)
3. Maintenant, prends un crayon et c'est parti... tu peux programmer tes journées de blocus...
4. Allez, hop, courage, on s'y met ! Bonne M... La force est avec toi !



Aide-toi de ta fiche n°2  
"organiser son temps" !

<b>LUNDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>MARDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>MERCREDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>JEUDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>VENDREDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>SAMEDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>DIMANCHE</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....
<b>LUNDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>MARDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>MERCREDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>JEUDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>VENDREDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>SAMEDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>DIMANCHE</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....
<b>LUNDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>MARDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>MERCREDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>JEUDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>VENDREDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>SAMEDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>DIMANCHE</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....
<b>LUNDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>MARDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>MERCREDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>JEUDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>VENDREDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>SAMEDI</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....	<b>DIMANCHE</b> ..... / ..... AM ..... ..... ..... PM ..... ..... .....



## TENTATIONS AUXQUELLES NE PAS CÉDER....

- ★ Regarder à la télé, les bêtisiers de Noël/ Roland Garros/ les 1/8<sup>èmes</sup> de finales de la coupe du Monde de foot/...
- ★ Aller zoner, au soleil, sur une terrasse pendant des heures
- ★ Ranger et déménager toute sa chambre, nettoyer la buanderie, ...
- ★ Traîner sur Facebook et jouer à Angrybirds
- ★ Traîner sur des sites internet (sauf si c'est sur [www.jeunesseetsante.be](http://www.jeunesseetsante.be) ou [www.mc.be](http://www.mc.be))
- ★ Etudier sous la couette.

Aide-toi de ta fiche n°4  
"consommation"



## LES P'TITS PLAISIRS PENDANT LE BLOCUS...

- ★ Barrer les examens déjà passés
- ★ Téléphoner à ... quand je pète un câble
- ★ Croquer dans un morceau de chocolat praliné
- ★ M'étirer très fort en baillant
- ★ Boire un verre avec plein de glaçons, assis en terrasse avec quelques amis à papoter sans parler exams
- ★ Quand quelq'un me prépare un bon repas...
- ★ .....

[www.jeunesseetsante.be/startingbloque](http://www.jeunesseetsante.be/startingbloque)

# PLANNING DE MA BLOQUE

STARTING  
BLOQUE!

LUNDI ..... /..... ..... ..... .....	MARDI ..... /..... ..... ..... .....	MERCREDI ..... /..... ..... ..... .....	JEUDI ..... /..... ..... ..... .....	VENDREDI ..... /..... ..... ..... .....	SAMEDI ..... /..... ..... ..... .....	DIMANCHE ..... /..... ..... ..... .....
LUNDI ..... /..... ..... ..... .....	MARDI ..... /..... ..... ..... .....	MERCREDI ..... /..... ..... ..... .....	JEUDI ..... /..... ..... ..... .....	VENDREDI ..... /..... ..... ..... .....	SAMEDI ..... /..... ..... ..... .....	DIMANCHE ..... /..... ..... ..... .....
LUNDI ..... /..... ..... ..... .....	MARDI ..... /..... ..... ..... .....	MERCREDI ..... /..... ..... ..... .....	JEUDI ..... /..... ..... ..... .....	VENDREDI ..... /..... ..... ..... .....	SAMEDI ..... /..... ..... ..... .....	DIMANCHE ..... /..... ..... ..... .....
LUNDI ..... /..... ..... ..... .....	MARDI ..... /..... ..... ..... .....	MERCREDI ..... /..... ..... ..... .....	JEUDI ..... /..... ..... ..... .....	VENDREDI ..... /..... ..... ..... .....	SAMEDI ..... /..... ..... ..... .....	DIMANCHE ..... /..... ..... ..... .....
LUNDI ..... /..... ..... ..... .....	MARDI ..... /..... ..... ..... .....	MERCREDI ..... /..... ..... ..... .....	JEUDI ..... /..... ..... ..... .....	VENDREDI ..... /..... ..... ..... .....	SAMEDI ..... /..... ..... ..... .....	DIMANCHE ..... /..... ..... ..... .....