



Temps théorique souhaitée pour un 12-18 ans (1case=1h)

- 1 sommeil
- 2 temps à l'école
- 3 temps de midi
- 4 activité parascolaire
- 5 temps d'étude
- 6 prendre l'air
- 7 aide ménagère
- 8 lecture
- 9 activité physique/sportive
- 10 souper
- 11 activité culturelle
- 12 passer du temps en famille
- 13 activité spirituelle

Reconstruisez une journée type de semaine pour un 12-18ans

- > Heure de coucher (courbe)
- > Nombre d'heures de sommeil
- > École
- > Le temps consacré au travail scolaire
- > Travail rémunéré
- > Tache ménagère

Répartissez les 4h30 quotidiennes devant les écrans