# **exercicesMon horaire ‘type’ au quotidien**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Heure** | **Ma vigilance / concentration**[[1]](#footnote-1) | **Mes activités au quotidien**[[2]](#footnote-2) |
| 6h |  |  |
| 7h |  |  |
| 8h |  |  |
| 9h |  |  |
| 10h |  |  |
| 11h |  |  |
| 12h |  |  |
| 13h |  |  |
| 14h |  |  |
| 15h |  |  |
| 16h |  |  |
| 17h |  |  |
| 18h |  |  |
| 19h |  |  |
| 20h |  |  |
| 21h |  |  |
| 22h |  |  |
| 23h |  |  |
| 24h |  |  |

1. Situer les moments où la **concentration** est : importante (+), faible (-) ou suffisante (0) en vue de prévoir de travailler à une tâche plus (+) ou moins (-/0) ardue ou appréciée selon la vigilance/concentration du moment.  
    [↑](#footnote-ref-1)
2. Décider de l’heure de **lever** et de **coucher ;** anticiper le **temps du lever** (déjeuner, douche...) avant la première séance de travail ; indiquer les **périodes de travail** (d’une durée d’1h30 à 2h) ; prévoir les **pauses pour les repas** (1h ? plus ?) et de **petits arrêts** (de 10 à 15 minutes) entre deux périodes de travail ; prévoir du temps pour se déconnecter avant le **coucher** (au moins 30 min pour détente, douche...) en fin de journée… [↑](#footnote-ref-2)