

Besoins quotidiens

Avant de songer aux loisirs, il faut avant tout s'assurer de donner à notre corps ce qu'il faut pour se développer et être attentif en classe :



Une heure d'activité physique



Trois repas équilibrés et colorés



6 à 12 ans : 11 heures

12 à 18 ans : 9 heures

Rappelez-vous

Une routine qui respecte vos besoins quotidiens vous permet de réduire le stress et de mieux vous concentrer à l'école.

Les études sont un travail à temps plein. Pour réussir, il est important de savoir bien gérer son temps.

Un travail qui vous intéresse!

Tous les emplois ne sont pas équivalents. Adaptez votre recherche d'emploi en fonction de votre personnalité et de vos capacités.

Quelles sont mes attentes à l'égard de ce travail? :

Suis-je prêt(e) à respecter les exigences de cet emploi?

Suis-je à l'aise lorsque je rencontre de nouvelles personnes?

Est-ce que l'ambiance de travail semble agréable?

Quelles sont mes limitations (difficulté à rester debout, soulever de lourdes charges, intolérance au froid ou à la chaleur...)?

Est-ce que je supporte la pression?

Combien de temps puis-je accorder à cet emploi sans nuire à mes études?

Prenez le temps d'y réfléchir!

Fais le bon choix : ton avenir!

Quelques indices d'une conciliation études-travail problématique

- Manque de temps ou d'énergie pour faire les travaux scolaires et étudier;
- Fatigue, stress, impatience ou sommeil difficile;
- Absence ou retard à ses cours pour le travail (entrevue, formation, travail, oubli de matériel et devoirs non-faits);
- Baisse des résultats scolaires et échecs;
- Manque de motivation pour étudier;
- Augmentation des heures travaillées et horaire de travail plus tardifs en période d'examen ou en fin d'étape;
- Prolongation de la durée des études pour concilier les études et le travail.