

# PLANNING

## HEBDOMADAIRE

Mois

Semaine



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

### ASTUCES BLOCUS

- Fixe-toi des objectifs journaliers.  
Ex: Lundi p. 50 à 110 de bio
- Place les tâches les plus désagréables au moment de la journée où tu es le plus efficace
- Prévois des moments pour réactiver la mémoire mais aussi des moments de tests pour évaluer ce que tu as étudié
- Enfin, prévois des moments de détente (10 min de pause pour 1h de travail). Cela permet de mieux mémoriser

