Planning semaine type

Youssef ZIZI — 4e Lyautey
Basé sur la Semaine A (9–14 novembre 2026) lue sur Pronote. La Semaine B peut différer (emploi du temps A/B) : toujours vérifier Pronote.

Règle d'or : chaque jour de cours → 30 à 45 minutes de devoirs juste après les cours (avant les écrans). Le sac se prépare la veille au soir en regardant l'emploi du temps du lendemain sur Pronote.

1. Créneau devoirs quotidien (lun.–ven.)

- Rentrer → goûter 10 min → devoirs 30–45 min (téléphone dans une autre pièce).
- Ordre conseillé : 1) ce qui est pour le lendemain, 2) révisions courtes, 3) le reste.
- Cocher sur Pronote (ou sur une feuille) ce qui est terminé.

2. Sac préparé la veille — checklist par jour

D'après les matières visibles via les devoirs Pronote de la Semaine A (SVT, Physique-Chimie, Techno, Français / Classroom, Histoire-Géo arabe…). Les horaires exacts varient en Semaine B : à compléter avec l'EDT Pronote.

Quand	À mettre dans le sac
Dimanche soir → lundi	Cahiers / livres des matières du lundi · Agenda · Trousse · Si lundi 16 nov. : fichier SketchUp (clé USB / Drive), cahier SVT (C1A7), livre Physique-Chimie (ex. 11–12 p. 313)
Lundi soir → mardi	Matériel des cours du mardi (vérifier Pronote) · Devoirs éventuels finis
Mardi soir → mercredi	Matériel du mercredi · Prévoir le créneau révision de l'après-midi
Mercredi soir → jeudi	Matériel du jeudi · Ex. Semaine A : si vidéo « Roméo et Juliette » (Classroom) à faire pour le jeudi 12 nov. → la regarder mercredi
Jeudi soir → vendredi	Matériel du vendredi · Ex. Semaine A : vendredi 13 nov. = évaluation écrite Histoire-Géo arabe → fiche / cours HG arabe dans le sac
Vendredi soir → lundi	Ranger le cartable · Préparer déjà le matériel du lundi suivant

3. Mercredi après-midi = créneau révision

Utiliser 45–60 min le mercredi après-midi (quand il n'y a pas de cours) pour :
- Revoir un chapitre fragile (priorité actuelle : français, puis SVT séismes).
- Faire 1 fiche ou 1 petit quiz.
- Pas de binge série : révision d'abord, loisir ensuite.

4. Week-end : révision légère

- Samedi : 20–30 min max (relire une fiche, refaire 3 exercices ratés).
- Dimanche : 20–30 min + préparer le sac pour lundi + regarder Pronote pour la semaine.
- Éviter de tout concentrer le dimanche soir.

5. Écrans et sommeil (rappels courts)

- Pas de téléphone pendant le créneau devoirs.
- Arrêter les écrans au moins 30 min avant de dormir.
- Objectif sommeil : environ 8–9 h (idéal pour 13–14 ans).
- Si fatigue le matin → coucher plus tôt, pas « encore 10 min » sur le téléphone.

Attention Semaine A / Semaine B — Ce planning reprend la logique de la Semaine A (9–14 nov. 2026). Les jours et horaires de certaines matières changent en Semaine B. Toujours ouvrir Pronote la veille pour confirmer l'emploi du temps et les devoirs du lendemain.