

Mon tracker temps

SEMAINE
DU AU



MES ACTIVITÉS	L	M	M	J	V	S	D
Mes cours							
Réviser							
Me déplacer							
Dormir							
Manger							
Mes tâches ménagères							
Me détendre							
Mes loisirs							
Mes activités sportives							
Mes réseaux sociaux							
Mon job étudiant							
Autres activités							

Identifiez les activités, les moments, les tâches que vous réalisez
chaque semaine et le nombre d'heures consacrées.