

# Gestion du temps



Niveau recommandé  
6e année



Durée  
75 Minutes

## À propos de cette leçon

Pour explorer les stratégies qui aident à gérer le stress et à favoriser l'équilibre, les élèves créeront un budget de temps pour évaluer comment ils gèrent actuellement leur temps et établiront des stratégies de gestion du temps pour les aider à gérer le stress ainsi qu'à trouver et à maintenir un sain équilibre entre l'école et leur vie.

## Objectifs d'apprentissage

À la fin de cette leçon, les élèves pourront :

- expliquer pourquoi la gestion du temps est importante à l'école et au travail;
- créer un budget de temps pour évaluer comment ils gèrent actuellement leur temps;
- découvrir des façons de gérer leurs compétences de gestion du temps;
- déterminer en quoi la gestion du temps est importante pour une profession qui les intéresse;
- définir des stratégies de gestion du temps pour trouver un sain équilibre entre l'école et leur vie.

## Question fondamentale

Pourquoi la gestion du temps est-elle importante à l'école et au travail?

## Compétences de préparation à l'avenir

Gestion du temps

Autorégulation

Contrôle de soi

Faire des analyses

Sensibilisation aux professions

Établissement des objectifs

## Répartition de la leçon

15  
minutes

### Activité 1 : Autoévaluation de la gestion du temps

Dans cette activité, les élèves réaliseront une autoévaluation de leur gestion du temps pour déterminer s'ils gèrent bien leur temps et trouver des points qu'ils peuvent améliorer.

25  
minutes

### Activité 2 : Leçon Xello : Gestion du temps

Dans cette activité, les élèves créeront un budget de temps afin d'évaluer leur gestion du temps actuelle, découvriront différentes façons d'améliorer leurs compétences en gestion du temps et chercheront à comprendre pourquoi la gestion du temps est une compétence importante pour une profession qui les intéresse.



## Point d'entrée sur Xello

Les élèves devront enregistrer trois professions avant de commencer cette leçon. Il est aussi recommandé que les élèves effectuent l'évaluation **Matchmaker (phase 1)**.

## Vocabulaire

- Gestion des tâches
- Établissement des objectifs
- Planification
- Maintien de la concentration
- Établissement des priorités
- Organisation
- Analyse de l'information
- Procrastination

Continué...

Aperçu de la leçon

# Gestion du temps

6

Niveau recommandé  
6e année



Durée  
75 Minutes

25  
minutes

## **Activité 3 : Mes stratégies de gestion du temps**

Dans cette activité, les élèves détermineront pourquoi la gestion du temps est une compétence importante pour une autre profession enregistrée et deux engagements à venir. Ensuite, ils ajouteront à leur profil Xello la compétence Gestion du temps et l'évalueront.

10  
minutes

## **Activité finale : Évaluation de mes compétences en gestion du temps**

Demandez aux élèves d'ajouter et d'évaluer les six stratégies de gestion du temps (établissement des objectifs, planification, maintien de la concentration, établissement des priorités, organisation et analyse de l'information) dans la section Compétences de leur profil À propos de moi.

# Activité 1 : Autoévaluation de la gestion du temps



Niveau recommandé  
6e année



Durée  
15 Minutes

## Questions pour susciter une réflexion

- Est-ce que je gère bien mon temps?

## Stratégies d'enseignement

Dans cette activité, les élèves réaliseront une autoévaluation de leur gestion du temps pour déterminer s'ils gèrent bien leur temps et trouver des points qu'ils peuvent améliorer.

- 1 Présentez-leur [Autoévaluation de la gestion du temps](#) pour les aider à déterminer s'ils gèrent bien leur temps.
- 2 En petits groupes, demandez aux élèves de passer en revue leurs résultats et de partager deux points qu'ils souhaiteraient améliorer. Comment les améliorations de ces points auraient-elles un impact sur leur vie?
- 3 Demandez aux élèves de passer à la leçon Xello **Gestion du temps** pour en apprendre davantage sur les stratégies de gestion du temps et leur importance dans une profession qui les intéresse.

## Matériel nécessaire

- Ordinateurs ou tablettes avec connexion Internet
- [Autoévaluation de la gestion du temps](#)

## Artefacts

Les élèves effectueront une autoévaluation de la gestion du temps pour les aider à trouver deux compétences en gestion du temps qu'ils aimeraient améliorer lors d'engagements à venir.

## Activité 3 : Mes stratégies de gestion du temps



Niveau recommandé  
6e année



Durée  
25 Minutes

### Questions pour susciter une réflexion

- Comment la gestion du temps est-elle utilisée dans les professions qui m'intéressent?
- Dans quelle mesure est-ce que j'utilise bien les stratégies de gestion du temps dans ma vie actuelle?

### Stratégies d'enseignement

Dans cette activité, les élèves détermineront pourquoi la gestion du temps est une compétence importante pour une profession enregistrée. Ensuite, ils ajouteront à leur profil cette compétence et six stratégies de gestion du temps, et les évalueront.

- 1 Fournissez à vos élèves [les instructions](#) de la prochaine page.

### Matériel nécessaire

- [Instructions pour les élèves](#)
- Ordinateurs ou tablettes avec connexion Internet

### Artefacts

Les élèves analyseront un profil de carrière et ajouteront des exemples de compétences en gestion du temps qui sont nécessaires au sein de ce rôle dans la section **Mes notes** du profil de carrière. Les élèves ajouteront et évalueront **Gestion du temps** dans la section **Compétences** de leur profil **À propos de moi**.

# Mes stratégies de gestion du temps

---

## Instructions pour les élèves

- 1 En haut du profil d'une profession que tu as enregistrée, choisis un émoji pour illustrer ton sentiment à propos de cette profession.
- 2 Prends en note un exemple de la façon dont tu pourrais utiliser tes compétences en gestion du temps pour accomplir des tâches dans cette profession. Ajoute ton explication à la section **Mes notes** en haut du profil de carrière. Voici quelques idées :
  - Comment utiliserais-tu une compétence en gestion du temps durant une journée ordinaire dans cette profession?
  - Quelles tâches cette compétence en gestion du temps t'aiderait-elle à accomplir?
  - Que pourrait-il se passer si tu n'utilisais pas cette compétence en gestion du temps?
- 3 En fonction de tes résultats à l'autoévaluation sur la gestion du temps (réalisée avant la leçon Xello), quelles sont les 2 stratégies de gestion du temps qui pourraient t'aider à atteindre et à maintenir un bon équilibre entre ta vie à l'école et ta vie personnelle? (en sélectionner 2)
  - Établissement des objectifs (compétence personnelle)
  - Planification (compétence en leadership)
  - Rester concentré (compétence personnelle)
  - Établissement des priorités (compétence en leadership)
  - Organisé (compétence personnelle)
  - Analyse de l'information (compétences en information et en analyse)
- 4 Maintenant, identifie 2 engagements ou projets à venir qui pourraient t'obliger à utiliser ces compétences afin de réussir et de maintenir un équilibre entre ta vie à l'école et ta vie personnelle. Explique comment tu utiliseras cette compétence. Voici quelques idées :
  - Comment pourrais-tu utiliser une stratégie de gestion du temps pour réussir à respecter ton engagement?
  - Quelles tâches cette stratégie de gestion du temps t'aiderait-elle à accomplir?
  - Que pourrait-il se passer si tu n'utilisais pas cette stratégie de gestion du temps?
- 5 Compte tenu des six stratégies de gestion du temps et des résultats à ton autoévaluation, ajoute la gestion du temps (compétences personnelles) à la section **Compétences** de ton profil **À propos de moi** et accorde-lui une note globale.