

COMME ÉLÈVE, JE M'ENGAGE...

D'ABORD DANS MES ÉTUDES

Trucs, conseils et renseignements | Les six règles de base pour concilier les études et le travail

Afin d'éviter que ton emploi ne devienne un motif d'abandon scolaire, mets en pratique les règles de base suivantes.

Règle 1

Sois présent en classe.

Effectue tes heures de travail en dehors de tes heures de cours.

Règle 2

Consacre plus ou moins 15 heures par semaine à ton emploi.

Au-delà de 20 heures de travail par semaine, tu deviens à risque d'abandon scolaire. Plus le nombre d'heures de travail est élevé, plus le risque d'abandon scolaire augmente.

Règle 3

Diminue tes heures de travail lors des périodes d'examens et de remise de travaux.

Informe ton employeur à l'avance de tes obligations scolaires afin de lui donner le temps de te trouver un remplaçant au besoin.

Règle 4

Planifie tes travaux scolaires.

N'attends pas à la dernière minute pour entreprendre tes travaux ou étudier une matière d'examen.

Règle 5

Évite de prendre du retard dans tes travaux scolaires.

Des retards entraînent souvent des conséquences (pénalités dans l'attribution des notes, démotivation, découragement, etc.).

Règle 6

Sois attentif aux signes de fatigue et d'épuisement.

Si tu te sens fatigué(e) ou épuisé(e), évalue si le nombre d'heures consacrées à ton emploi convient à tes capacités et apporte les ajustements nécessaires. Il se peut également que tes tâches soient trop exigeantes et nuisent à ta santé.

Savais-tu que?

En cumulant les heures effectuées dans le cadre d'un travail rémunéré, les heures consacrées aux études et celles allouées pour des tâches à la maison, tu pourrais effectuer plus de 50 heures de travail dans ta semaine (Statistique Canada). En comparaison, la semaine normale de travail au Québec est de 40 heures.

CONCILIATION ÉTUDES-TRAVAIL!

POUR LA REUSSITE ÉDUCATIVE DES ÉLÈVES À L'EMPLOI

SOYONS COMPERES.com

