



Prénom :

Date :

NUMÉRIQUE

Ergonomie et utilisation responsable



1

Je repère les bonnes postures

Coche les 3 gestes qui protègent ton corps quand tu utilises un outil numérique.



2

Quel conseil choisir ?

Écris le numéro du conseil qui corrige chaque situation.

A.

L'écran est trop bas :
je baisse la tête.

B.

Mes pieds ne touchent
pas le sol.

C.

Je travaille longtemps sans
changer de position.

1.

Je fais une pause et je me mobilise.

2.

Je place l'écran à hauteur des yeux.

3.

Je pose mes pieds sur un appui stable.

4.

Je garde tous mes appareils allumés.

3

J'explique

Écris deux conseils pour adopter une posture ergonomique devant un outil numérique.

1.

2.



4

Bon choix ou gaspillage ?

Pour chaque action, coche la bonne colonne.

	Bon choix	Gaspillage
a) J'éteins l'ordinateur après son utilisation.	☐	☐
b) Je garde des centaines de courriels inutiles.	☐	☐
c) Je conserve un appareil qui fonctionne encore.	☐	☐
d) Je laisse l'écran allumé pendant la récréation.	☐	☐

5

Que ferais-tu ?

Coche la réponse la plus responsable dans chaque situation.

A. Tu dois lire un document de 20 pages.



- ☐ Je l'imprime deux fois.
- ☐ Je le consulte à l'écran et n'imprime que si nécessaire.
- ☐ Je laisse l'imprimante allumée toute la journée.

B. Une tablette de l'école fonctionne encore.



- ☐ Je la conserve ou je lui trouve un nouvel usage.
- ☐ Je la jette pour acheter le dernier modèle.
- ☐ Je la remplace même si elle répond au besoin.

6

Ma règle d'or

Écris une règle courte qui protège ta santé ou limite l'impact écologique du numérique.



Prénom :

Date :

NUMÉRIQUE Ergonomie et utilisation responsable

CORRECTIF



1

Je repère les bonnes postures

Coche les 3 gestes qui protègent ton corps quand tu utilises un outil numérique.



2

Quel conseil choisir ?

Écris le numéro du conseil qui corrige chaque situation.

A.

L'écran est trop bas :
je baisse la tête.

2

B.

Mes pieds ne touchent
pas le sol.

3

C.

Je travaille longtemps sans
changer de position.

1

1.

Je fais une pause et je me mobilise.

2.

Je place l'écran à hauteur des yeux.

3.

Je pose mes pieds sur un appui stable.

4.

Je garde tous mes appareils allumés.

3

J'explique

Écris deux conseils pour adopter une posture ergonomique devant un outil numérique.

1.

-Je place l'écran à hauteur des yeux-
et je garde le dos droit.

2.

-Je pose mes pieds sur un appui stable-
et je fais des pauses régulières.

4

Bon choix ou gaspillage ?

Pour chaque action, coche la bonne colonne.

	Bon choix	Gaspillage
a) J'éteins l'ordinateur après son utilisation.	☒	☐
b) Je garde des centaines de courriels inutiles.	☐	☒
c) Je conserve un appareil qui fonctionne encore.	☒	☐
d) Je laisse l'écran allumé pendant la récréation.	☐	☒

5

Que ferais-tu ?

Coche la réponse la plus responsable dans chaque situation.

A. Tu dois lire un document de 20 pages.



- ☐ Je l'imprime deux fois. ✗
- ☒ Je le consulte à l'écran et n'imprime que si nécessaire.
- ☐ Je laisse l'imprimante allumée toute la journée. ✗

B. Une tablette de l'école fonctionne encore.



- ☒ Je la conserve ou je lui trouve un nouvel usage.
- ☐ Je la jette pour acheter le dernier modèle. ✗
- ☐ Je la remplace même si elle répond au besoin. ✗

6

Ma règle d'or

Écris une règle courte qui protège ta santé ou limite l'impact écologique du numérique.

J'éteins les appareils quand je ne les utilise pas et je fais des pauses régulières.