



Prénom :

Date :

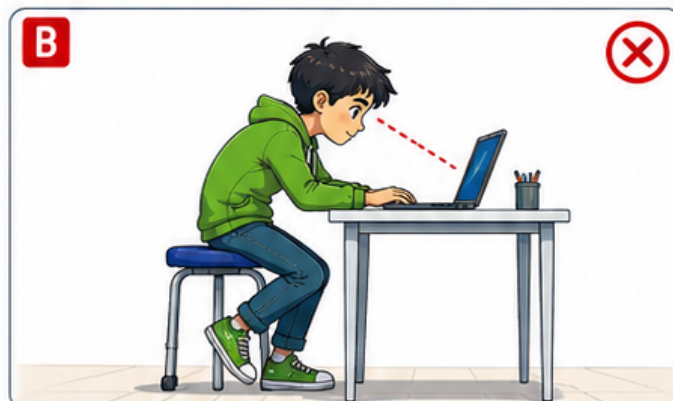
NUMÉRIQUE

Utiliser le numérique de manière responsable



1 Posture ergonomique

Observe les deux situations. Coche la posture la plus ergonomique puis écris tes observations.



J'écris 4 observations :

1.
2.
3.
4.

2 Je repère les bonnes habitudes

Coche la bonne colonne.

Situation		Bonne habitude	À corriger
	1. Je place l'écran face à moi, à une hauteur confortable.	☐	☐
	2. Je garde le dos soutenu et les pieds bien posés.	☐	☐
	3. Je reste trop longtemps sans faire de pause.	☐	☐
	4. Je fais des pauses courtes et je change parfois de position.	☐	☐
	5. Je travaille avec des câbles mal rangés au sol.	☐	☐

3 J'organise mon espace de travail

Écris 2 conseils pour rendre ton poste de travail plus sûr et plus pratique.

1.
2.

4 Éco-défi : quel choix est le plus responsable ?

Pour chaque situation, entoure A ou B puis écris pourquoi.

Situation	Choix	Pourquoi ?
1.  Fin de journée	A Laisser l'ordinateur allumé. B Éteindre l'ordinateur.	
2.  Boîte mail	A Garder tous les messages inutiles. B Trier et supprimer ce qui ne sert plus.	
3.  Appareil encore fonctionnel	A Le remplacer dès qu'un nouveau modèle sort. B Le garder, le réparer ou choisir du reconditionné si besoin.	
4.  Impression	A Imprimer tous les brouillons. B N'imprimer que si c'est utile et éviter le gaspillage.	

5 Un outil numérique... seulement quand il est utile

Écris N (numérique pertinent), A (un autre outil suffit) ou P (pause / arrêt).

N = Numérique pertinent A = Un autre outil suffit P = Pause / arrêt

	1. Envoyer le document final à mon groupe de travail.
	2. Noter rapidement trois mots pendant une explication.
	3. Observer au ralenti la vidéo d'une expérience réalisée en classe.
	4. Je travaille sur écran depuis longtemps et mes yeux fatiguent.

Explique un de tes choix :

--

6 De l'école à la maison

Écris une situation de la vie quotidienne où cela peut servir.

1.  À l'école : Je règle ma posture et la hauteur de l'écran.	À la maison
2.  À l'école : J'éteins les appareils qui ne sont plus utilisés.	À la maison



Prénom :

Date :

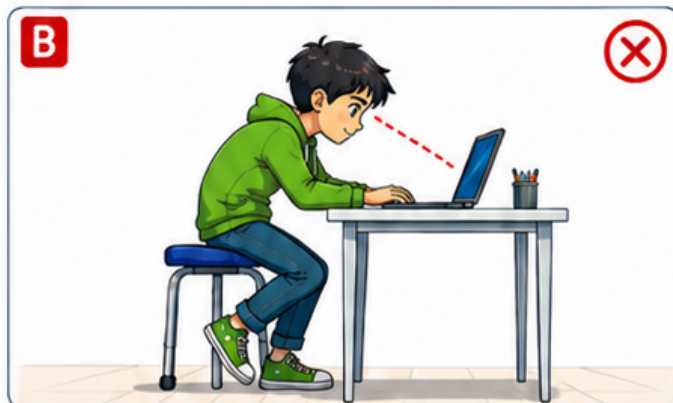
NUMÉRIQUE

Utiliser le numérique de manière responsable



1 Posture ergonomique

Observe les deux situations. Coche la posture la plus ergonomique puis écris tes observations.



J'écris 4 observations :

1. Le dos est droit et soutenu par le dossier.
2. L'écran est placé à bonne hauteur, face aux yeux.
3. Les pieds sont bien posés au sol.
4. Les bras sont pliés et le clavier est facile à atteindre.

2 Je repère les bonnes habitudes

Coche la bonne colonne.

Situation		Bonne habitude	À corriger
	1. Je place l'écran face à moi, à une hauteur confortable.	☒	☐
	2. Je garde le dos soutenu et les pieds bien posés.	☒	☐
	3. Je reste trop longtemps sans faire de pause.	☐	☒
	4. Je fais des pauses courtes et je change parfois de position.	☒	☐
	5. Je travaille avec des câbles mal rangés au sol.	☐	☒

3 J'organise mon espace de travail

Écris 2 conseils pour rendre ton poste de travail plus sûr et plus pratique.

1. Je range les câbles pour éviter de trébucher.
2. Je garde seulement le matériel utile sur mon bureau.

4 Éco-défi : quel choix est le plus responsable ?

Pour chaque situation, entoure A ou B puis écris pourquoi.

Situation	Choix	Pourquoi ?
1.  Fin de journée	A Laisser l'ordinateur allumé. B Éteindre l'ordinateur.	On éteint l'ordinateur pour ne pas gaspiller d'énergie.
2.  Boîte mail	A Garder tous les messages inutiles. B Trier et supprimer ce qui ne sert plus.	On trie les messages inutiles pour alléger la boîte mail.
3.  Appareil encore fonctionnel	A Le remplacer dès qu'un nouveau modèle sort. B Le garder, le réparer ou choisir du reconditionné si besoin.	On garde ou répare un appareil qui fonctionne encore.
4.  Impression	A Imprimer tous les brouillons. B N'imprimer que si c'est utile et éviter le gaspillage.	On n'imprime que si c'est utile pour éviter le gaspillage.

5 Un outil numérique... seulement quand il est utile

Écris N (numérique pertinent), A (un autre outil suffit) ou P (pause / arrêt).

N = Numérique pertinent A = Un autre outil suffit P = Pause / arrêt

N	1. Envoyer le document final à mon groupe de travail.
A	2. Noter rapidement trois mots pendant une explication.
N	3. Observer au ralenti la vidéo d'une expérience réalisée en classe.
P	4. Je travaille sur écran depuis longtemps et mes yeux fatiguent.

Explique un de tes choix :

Pour la phrase 4, je choisis P car il faut faire une pause quand les yeux fatiguent.

6 De l'école à la maison

Écris une situation de la vie quotidienne où cela peut servir.

1.  À l'école : Je règle ma posture et la hauteur de l'écran.	À la maison	Quand je fais mes devoirs sur l'ordinateur à la maison.
2.  À l'école : J'éteins les appareils qui ne sont plus utilisés.	À la maison	Quand je quitte ma chambre, j'éteins l'ordinateur ou la tablette.