

Trucs et astuces en ergonomie pour étudier à distance

Par Entrac



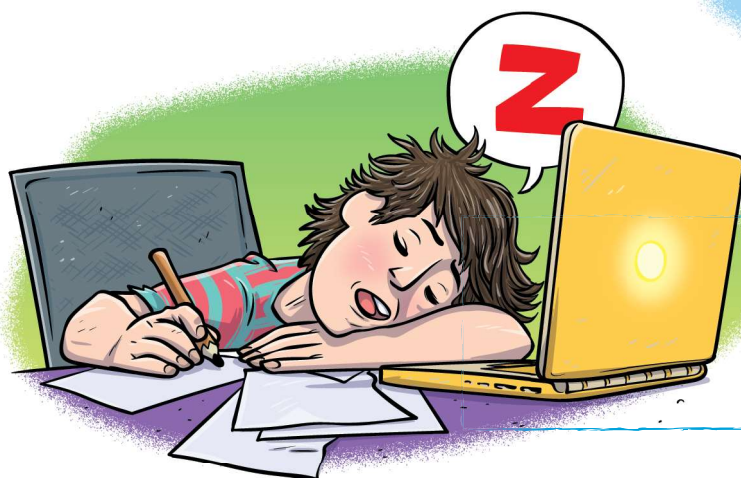
Trucs et astuces en ergonomie pour étudier à distance

Par Entrac



Savais-tu que :

Les mauvaises positions que tu prends aujourd'hui affaiblissent les structures de ton corps (les tendons, ligaments et muscles). Ça te met plus à risque de développer des problèmes de santé qui pourraient t'empêcher de faire tes activités préférées.



Ta posture affecte ta capacité à rester concentré et éveillé, elle influence l'échange d'air dans tes poumons.
#findesession



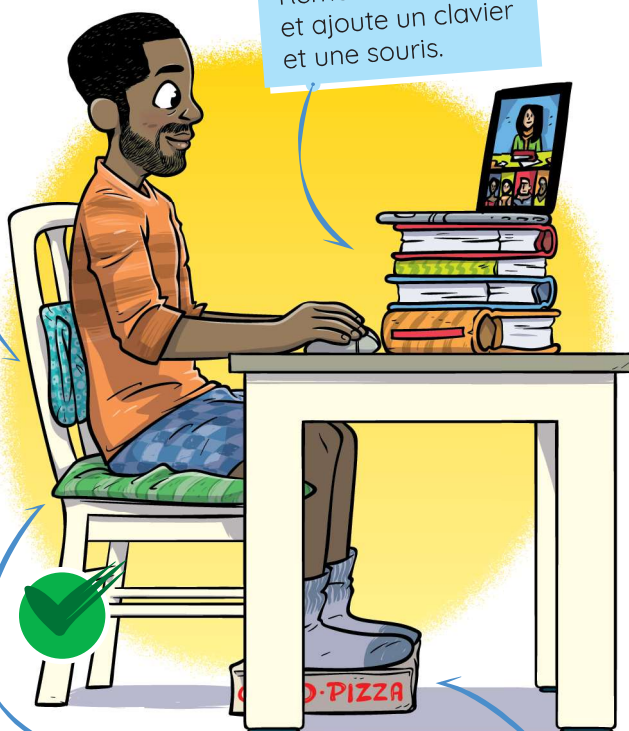
Te reconnais-tu?

Avec ton portable...

Tes options

Ajoute une serviette au creux de ton dos pour mieux te soutenir.

Remonte ton écran et ajoute un clavier et une souris.



Rehausse-toi pour avoir tes coudes à 90 degrés et à la hauteur de la table en ajoutant un coussin.

Si tu n'as pas de clavier et de souris, rapproche-toi et appuie tes bras sur la table.

Éloigne ton portable et ajuste l'inclinaison de l'écran.



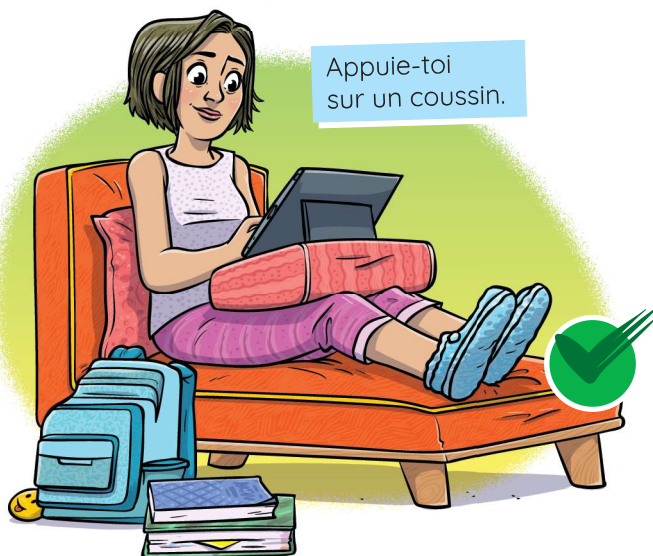
Assure-toi que tes pieds sont bien appuyés au sol. Au besoin, utilise ton imagination (boîte de souliers, livres...).

Astuce :

Si tu es en mode « écoute », lève-toi et demeure debout environ 20 minutes par heure.



Tes options pour redresser ta tête



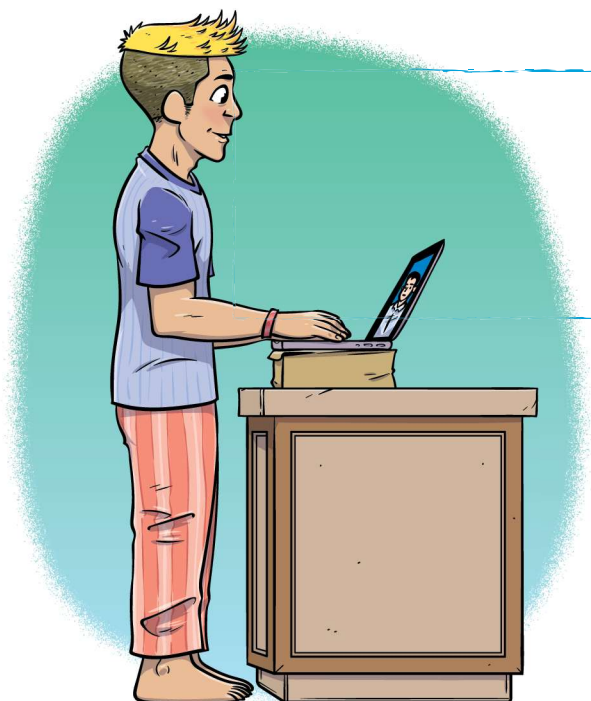


Reconnais-tu...

Ta chambre ?



Assure-toi que l'endroit choisi t'offre assez d'espace pour permettre une installation adéquate.



Choisis un espace qui convient à ton activité selon tes besoins. Est-ce que tu vas participer à un cours (besoin d'attention), travailler sur un projet (besoin de créativité) ou étudier pour tes examens (besoin de concentration) ?



As-tu déjà pris le temps d'analyser comment tes activités sont différentes quand tu passes la journée à l'école ou à la maison ?

À l'école

Tu cours pour rattraper l'autobus.



Tu te déplaces entre les cours.



Tu bouges.



À la maison

REJOINDRE



Tu déplaces le curseur de ta souris pour te rendre à ton cours.



Tu navigues à travers les fenêtres.



Tu joues en ligne.

**Vous êtes
plus en santé
comme ça!**

Et n'oublie pas...

À la maison, tu dois bouger au moins une fois par heure même si c'est juste pour aller remplir ton verre d'eau, mais tu peux en faire plus :).

