



Le numérique peut avoir des effets négatifs sur la santé et il est important d'en prendre conscience: troubles du sommeil, stress, troubles musculaires,... Explorons ensemble les risques pour la santé du numérique et voyons comment limiter ces risques au quotidien.

1 Ergonomie et poste de travail

- Comment agencer son bureau pour pouvoir travailler sans se faire mal?
- Les outils qui vous permettent de faciliter vos travail et soulager vos muscles, notamment le dos et les yeux



[Découvrez la fiche explicative 1](#)

2 L'utilisation des écrans

- Comment gérer au mieux votre temps d'écran et éviter l'addiction?
- Comment gérer vos écrans lorsque vous conduisez?
- Les bonnes pratiques pour sauvegarder votre sommeil



[Découvrez la fiche explicative 2](#)

3 Se prémunir de l'envahissement du numérique

- Comment le numérique peut (trop) vite envahir notre quotidien
- Comment gérer les sentiments d'urgence que cela génère ainsi que son impact sur notre santé
- Comment se détacher du besoin de satisfaction immédiate qui peut se créer
- Comment gérer les flux d'informations et les sollicitations du numérique



[Découvrez la fiche explicative 3](#)

4 La gestion des notifications

- Le rôle des notifications
- Paramétrer les notifications
- Les différents modes de notifications sur un téléphone ou une tablette
- Le plan de notification



[Découvrez la fiche explicative 4](#)

DIFFICULTÉ



PRÉ-REQUIS

- Aucun!

DURÉE



20 min

MATÉRIEL



Exerce-toi !

Afin de te soutenir dans ton apprentissage et valider tes connaissances, ainsi que t'aider à mettre en place les bonnes habitudes, nous te proposons de réaliser ton plan de gestion de tes notifications



[Réalise l'exercice ici](#)

👉 Aujourd'hui, nous sommes souvent trop connectés à nos téléphones, tablettes et ordinateurs. En parler est important car cela peut causer du stress, des problèmes de sommeil et affecter notre bien-être quotidien. Comprendre ces risques nous aide à utiliser la technologie de manière plus saine et équilibrée. Pour découvrir ce sujet et se sensibiliser mais également sa famille, ses enfants, nous vous proposons de démarrer ce chapitre en écoutant le podcast suivant: "Et si tu posais ton tel?"

[Lien du podcast](#)

La santé, le numérique et votre métier

👉 Il est important de comprendre comment le numérique peut influencer sur notre santé et comment se prémunir des effets négatifs

Vous avez reçu un téléphone portable dans le cadre de votre travail

Le fait d'avoir un téléphone portable avec votre métier vous demande d'être joignable durant vos horaires de travail. Vous avez par contre le droit à la déconnexion! Si vous ne travaillez pas ou êtes en congés, il est recommandé pour préserver votre santé mentale d'a minima couper vos notifications et mettre le téléphone en sourdine, vous pouvez même l'éteindre jusqu'à la fin de votre absence.

Vous allez à domicile et voyez vos bénéficiaires sur l'écran

Vous pouvez proposer de revoir la façon dont la personne est positionnée grâce au module sur l'ergonomie pour vous assurer qu'elle est installée confortablement et qu'elle ne se fera pas mal au dos.



Rejoins la plateforme Skills to Connect pour découvrir plus de modules. Cliquez sur le logo !



Ce projet est financé grâce au programme



Erasmus+