

Relier les POINTS

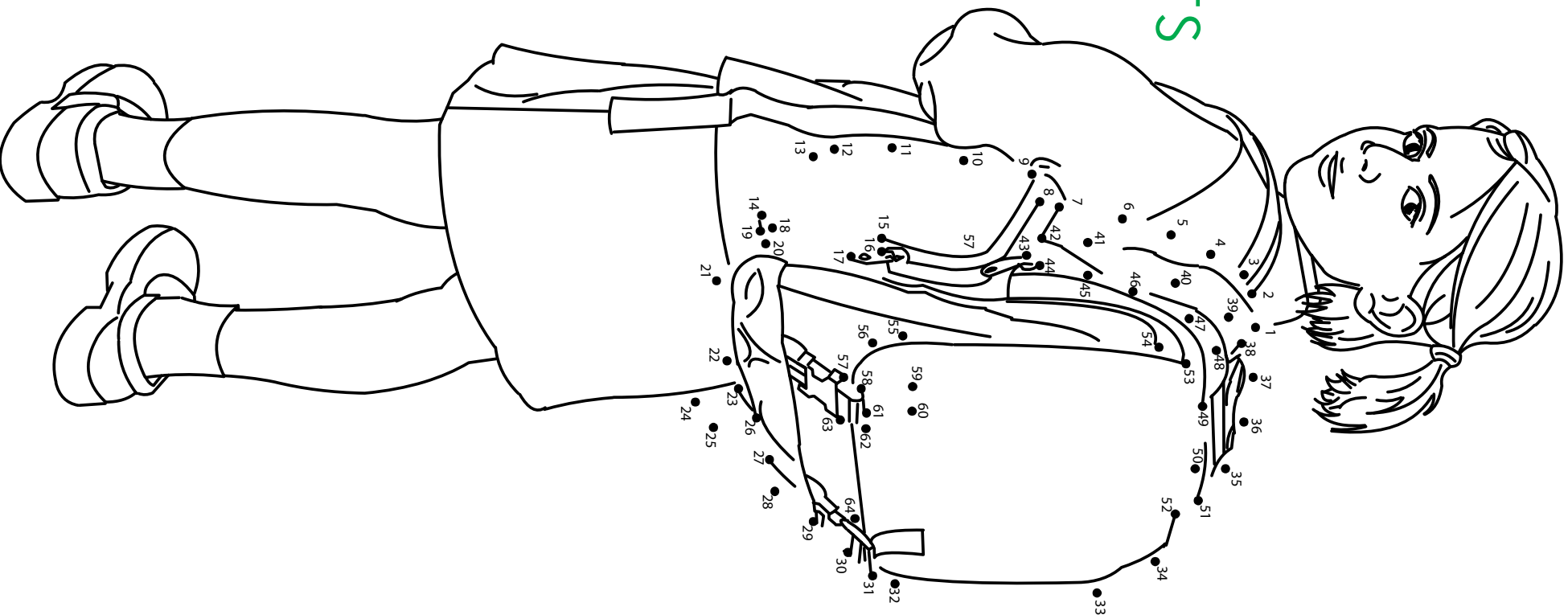
Relie les points de 1 à 64 pour découvrir ce que Tisha transporte sur son dos.

Nom : _____

Le poids maximal que je peux transporter est : _____

Conseils de sécurité relatifs aux sacs à dos à l'intention des parents

- ❖ Pesez le sac à dos de votre enfant périodiquement. Le poids du sac ne devrait pas excéder 10 % du poids corporel de l'enfant.
- ❖ Faites en sorte que votre enfant utilise les bretelles du sac ainsi que la ceinture à la taille, le cas échéant.
- ❖ Assurez-vous que le sac descende au plus à quatre pouces sous la taille.



Travailleur avisé, travailleur en santé!

L'installation de votre ordinateur familial est-elle adaptée à votre enfant?

Bureau et chaise

- ❖ Choisissez un bureau ou une chaise à hauteur réglable pour pouvoir l'adapter à la hauteur de votre enfant.
- ❖ Utilisez un siège d'appoint ou asseyez les enfants sur des oreillers pour qu'ils soient surélevés.
- ❖ Leur dos devrait être appuyé contre le dossier de la chaise. Un oreiller ou un appui dorsal peut aider.



Pour de plus amples renseignements...

Gouvernement de l'Ontario

www.santeontario.com

Conseil canadien de la sécurité

www.safety-council.org/CCS/sujet/enfants/ergo.html

La posture parfaite!

- ❖ Encouragez les enfants à « s'asseoir droit sur leur chaise » plutôt que d'être courbés ou de replier leurs pieds sous eux.
- ❖ Leurs pieds devraient toucher le plancher. Placez un repose-pieds, un tabouret, une boîte ou des annuaires téléphoniques sous leurs pieds pour qu'ils puissent les appuyer contre une surface plane.
- ❖ Assurez-vous que leur tête est droite et qu'elle ne s'incline ni vers le haut ni vers le bas lorsqu'ils regardent l'écran. Vous pouvez soulever ou baisser l'écran.
- ❖ Les poignets devraient être appuyés sur le bureau sans être pliés.
- ❖ La distance entre les enfants et l'écran doit être au moins équivalente à la longueur d'un bras.
- ❖ L'angle formé par leur épaule, leur coude et leur poignet devrait être de 90 degrés.
- ❖ L'écran devrait être au niveau des yeux et le haut de l'écran, au niveau du front de l'enfant.

Pauses régulières

- ❖ Les enfants devraient se lever, agiter les bras et les jambes et s'étirer au moins toutes les 30 minutes.
- ❖ Si leurs yeux deviennent secs ou douloureux, encouragez-les à cligner des yeux rapidement.
- ❖ De courtes pauses pour se reposer les yeux - le fait de détourner les yeux de l'écran et de regarder au loin toutes les 15 minutes contribue à la détente oculaire.

Signes avant-coureurs de problèmes immédiats résultant de sessions prolongées à l'ordinateur

- ❖ Poignets douloureux ou « qui fourmillent »
- ❖ Fatigue oculaire
- ❖ Mal de tête
- ❖ Douleur au dos, aux jambes ou aux épaules

Mettez la situation au clair

- ❖ Ayez toujours des lumières allumées dans la pièce lorsque vous utilisez l'ordinateur pour éviter un contraste entre la lumière et les alentours.
- ❖ Utilisez une lampe de bureau réglable pour éclairer au bon endroit.
- ❖ Placez l'écran de façon à éviter l'éblouissement, les reflets et les points brillants.

