


	<b>FICHE D'ACTIVITÉ</b>			
	Séquence SI : Comment s'organiser en cours de Technologie ? <b>Activité 1.3 : Comment respecter une procédure ?</b>			
Cycle 4	J'ai réussi mon travail si .... (niveau de maîtrise : I/F/S/T ou couleurs)			
Niveau : 5ème	<b>Compétence (Socle)</b>	<b>Objectif (déclinaison)</b>	<b>Moi</b>	<b>Prof.</b>
Durée : 2 séances	Maîtriser l'expression écrite	Je sais prélever quelques informations en lien avec une consigne		
	Maîtriser l'expression écrite	Je rédige une réponse courte mais structurée avec le vocabulaire nouveau		
	Maîtriser l'expression écrite	Je rédige de façon peu structurée ma trace écrite (conclusion)		
Fiches de synthèse : MSOST-I-I-FE1a / MSOST-I-I-FE1b / MSOST-I-I-FE2 / MSOST-I-6-FE1 <span style="float: right;">Collège Saint Charles <a href="https://entec01.itslearning.com">https://entec01.itslearning.com</a></span>				

<b>Objectifs de l'activité :</b> - Comprendre l'intérêt de respecter une procédure - Revoir les étapes essentielles d'un protocole expérimental - Réfléchir au principe de l'ergonomie	<b>Fait</b>
<b>1°) La situation déclenchante : (durée : 15 minutes)</b>	
<p>Depuis plusieurs jours, des élèves de plus en plus nombreux se plaignent auprès de leurs parents de douleurs en sortant du cours de Technologie après une séance sur ordinateur. Après en avoir discuté avec eux et avoir fait des recherches sur le sujet, Monsieur Gascon a trouvé un document permettant de trouver un début d'explications :</p> <p>✓ Lis le texte ci-dessous et réponds aux questions qui suivent :</p> <p>Extrait du dossier « travail sur écran » publié sur le site de l'INRS (Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles) :</p> <p style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px;">Travailler intensivement devant un écran de visualisation peut engendrer des troubles de la santé tels que fatigue visuelle, troubles musculosquelettiques et stress. Cependant, il est possible de limiter ces troubles en intervenant sur l'organisation du travail, l'affichage de l'écran, l'implantation et l'aménagement du poste de travail, les dispositifs d'entrée (clavier, souris...) et les logiciels.</p> <p>Source : <a href="http://www.inrs.fr/risques/travail-ecran/ce-qu-il-faut-retenir.html">http://www.inrs.fr/risques/travail-ecran/ce-qu-il-faut-retenir.html</a></p> <p>◆ Cite les troubles de la santé provoqués par un travail intensif devant un écran :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>◆ D'après toi, qu'entendons-nous par « Troubles musculosquelettiques » ?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>◆ Cite les moyens qui existent pour limiter ces troubles de la santé :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<b>2°) Procédures et protocoles : (durée : 40 minutes)</b>	
<p>Comme indiqué ci-dessus, un des leviers sur lesquels agir pour limiter les troubles de la santé lorsque l'on travaille sur un écran est de bien aménager et implanter le poste de travail. Cela s'appelle l'<b>ergonomie</b>. <b>L'ergonomie est le fait de réfléchir à l'aménagement et à l'adaptation des outils à l'homme (des postes de travail, des machines ...) et non le contraire.</b> Cela permet aux travailleurs d'effectuer leurs tâches dans des conditions optimales de sécurité, de confort, de satisfaction et d'efficacité.</p> <p>Suite à la situation déclenchante et aux recherches de réponses, nous sommes maintenant capables de formaliser le problème à résoudre :</p> <p>✓ <b>Rédige la question à se poser pour résoudre le problème :</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	

Voici les préconisations de l'ACMS (Association des Centres Médicaux et Sociaux de Santé) concernant le poste de travail avec écran :

### Bien se positionner

- Assis au fond du siège face à son écran, dos en appui sur le dossier, buste droit.
- Bras et avant-bras formant un angle supérieur ou égal à 90°.
- Avant-bras en appui.
- Cuisses à l'horizontale.
- Pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pied inclinable.

### Bien s'éclairer

- Éclairage homogène.
- Éclairage d'appoint en complément de l'éclairage artificiel si nécessaire.
- Poste de travail entre deux luminaires.

### Éviter les éblouissements directs ou indirects

- Pas de source lumineuse ou d'éblouissement dans le champ visuel.
- Pas de surface réfléchissante.
- Pas de reflet sur l'écran.
- Stores à lamelles horizontales aux fenêtres.



### Ambiance de travail

- Température : 22 à 24°C.
- Hygrométrie : 40 à 60%.
- Pas de courants d'air.
- Niveau sonore ambiant : inférieur ou égal à 55 dB.
- Niveau d'éclairement global : 300 à 500 lux.

### L'écran

- Perpendiculaire aux fenêtres pour éviter les reflets, à au moins 1,50 m de celles-ci et à distance d'un mur.
- Bord supérieur de l'écran à hauteur des yeux, plus bas si verres progressifs.
- Distance oeil-écran entre 50 et 70 cm.
- Régler l'affichage : fond clair, caractères foncés, contraste (85 %), luminosité (65 à 70%).
- Documents et écran dans un seul plan (porte-documents).

### Le clavier

- À plat, à 15-20 cm du bord du bureau, souris proche du clavier.

### Le siège

- Piètement à cinq branches et muni de roulettes.
- Assise réglable en hauteur et profondeur, et si possible synchrone.
- Dossier mobile à contact permanent.
- Sans accoudoirs, ou accoudoirs réglables.

### Le mobilier

- Espace suffisamment dégagé pour les jambes.
- Plan de travail réglable en hauteur.

✓ En lisant ce document, choisis et **exprime 3 à 4 hypothèses** que tu vas pouvoir vérifier. Fais bien attention au matériel à ta disposition pour cela. Tu feras en sorte d'utiliser tout le matériel à ta disposition.

Tu reporteras les hypothèses dans le tableau ci-dessous (colonne blanche) :

	Hypothèses	Résultats expérimentation
Hypothèse 1		
Hypothèse 2		
Hypothèse 3		
Hypothèse 4		

✓ A présent, tu vas **expérimenter les hypothèses**, c'est-à-dire faire des essais pour les vérifier. Pour cela, tu te reporteras à la fiche méthode « Procédures expérimentales » et tu la respecteras afin que tes résultats soient recevables. Tu reporteras tes résultats dans la dernière colonne (grisée) du tableau ci-dessus.

✓ Suite à tes expérimentations et à tes observations, tu dois, pour chaque hypothèse, **synthétiser tes découvertes et effectuer un retour sur hypothèse** :

- ◆ Hypothèse 1 :  
J'ai observé que ... \_\_\_\_\_  
J'en déduis que ... \_\_\_\_\_  
Mon hypothèse était donc \_\_\_\_\_
- ◆ Hypothèse 2 :  
J'ai observé que ... \_\_\_\_\_  
J'en déduis que ... \_\_\_\_\_  
Mon hypothèse était donc \_\_\_\_\_

◆ Hypothèse 3 :  
J'ai observé que ... \_\_\_\_\_  
J'en déduis que ... \_\_\_\_\_  
Mon hypothèse était donc \_\_\_\_\_

◆ Hypothèse 4 :  
J'ai observé que ... \_\_\_\_\_  
J'en déduis que ... \_\_\_\_\_  
Mon hypothèse était donc \_\_\_\_\_

✓ Quelle conclusion peux-tu faire après ces expérimentations ? Que faut-il améliorer afin de limiter les troubles de santé des élèves ?

---

---

---

---

---

✓ En te référant aux préconisations de l'ACMS (voir page précédente), cite 4 autres conseils que l'on pourrait appliquer dans la classe et que tu n'as pas vérifiés :

---

---

---

---

---

**Trace écrite de cette partie :**

J'ai appris que, j'ai réalisé, j'ai découvert ...

---

---

---

---

---