



LE TEMPLE INFORMATIQUE

ASTUCE DU MERCREDI : **POUR LE BIEN ÊTRE :** **METTEZ VOS YEUX AU REPOS**

Les écrans font énormément travailler les yeux. Pour les reposer, pratiquez la règle du 20-6-20 : toutes les 20 minutes passées sur un écran, regardez un objet situé à une distance de d'environ 6 mètres de soi, pendant 20 secondes. Puis, fermez les yeux, posez les paumes de mains par-dessus et restez dans cette position pendant 2 à 5 minutes. Autre option : portez des lunettes anti-lumière bleue dès lors que vous passez plusieurs heures devant un écran d'ordinateur, de smartphone, de télévision ou de tablette.

En plus de ces exercices, n'hésitez pas à agrandir la taille de vos fichiers Excel, de votre navigateur internet avec la touche Ctrl du clavier et de la roulette de la souris associée. Cette fonction est valable dans un certain nombre de logiciels. Essayez. Après si vous n'avez pas de souris avec molette, investissez, une souris avec molette représente un gain de temps considérable pour certaines opérations.

Si vous appréciez ce type d'Astuce, n'hésitez pas à commenter sur les réseaux sociaux et à en demander d'autres. Je me ferais un plaisir d'y répondre. N'hésitez pas non plus à en faire profiter votre entourage en partageant ce post.



TEL : 07 49 40 12 94



LETEMPLEINFORMATIQUE@GMAIL.COM

WWW.LETEMPLEINFORMATIQUE.FR

