

Puces et numéros

Consignes :

1. Encoder le texte ci-dessous en respectant les majuscules ou téléchargez-le sur le site en bas de page
2. Mettre tout en majuscules pour les lignes commençant déjà une majuscule (Format / Modifier la casse)
3. Ajouter des puces aux paragraphes **ne** commençant **pas** par une majuscule
4. Mettre la liste « Bonne posture » par ordre alphabétique (Outils / Trier ou Icône A-Z)
5. Modifiez la dernière liste : position du texte : 1,5 cm (Format / Puces et n° / onglet Position / Aligné à)
6. Mettre en forme les titres en utilisant le style Titre 1
7. Mettre en forme la dernière liste : police Tahoma taille 9.

INTRODUCTION

but

se familiariser avec le jargon

BONNE POSTURE PAR RAPPORT À MAUVAISE POSTURE

- appuie-bras
- fauteuils
- hauteur
- inclinaison du siège
- largeur
- profondeur
- soutien lombaire

VOTRE SURFACE DE TRAVAIL PÉRIPHÉRIQUES D'ENTRÉE

- clavier
- souris

VOTRE MONITEUR

- distance
- hauteur et emplacement
- verres correcteurs et verres à double foyer
- éclairage et éblouissement

ORDINATEURS PORTABLES

- station d'ancrage
- sur le pouce

POSTE DE TRAVAIL RÉGLABLE OU POSTE ASSIS-DEBOUT AUTRES ACCESSOIRES

- repose-paumes ou appuie-paumes
- porte-document
- téléphone