

## Medien- kompetenz

# AB 15 JAHREN

Du bist in der Lage **deinen Platz in der digitalen Gesellschaft einzunehmen.**

Du erkennst deine Verpflichtungen gegenüber dir selbst und der **Sicherheit** anderer. Du wirst eine **Referenzperson** deines Umfelds.



Benachrichtigungen  
ausschalten

Bildschirmfreie  
Zeiten einplanen

Bildschirmzeit festlegen  
das Smartphone solange  
es funktioniert behalten

finanzielle Ausgaben für  
Onlineaktivitäten begrenzen

Apps sortieren und löschen

Hier finden Sie weitere Informationen  
sowie «Tipps und Tricks» für den Alltag:  
[medienkompetenzwallis.ch](http://medienkompetenzwallis.ch)



Medien-  
kompetenz



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

mit der Unterstützung von

