

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

Bildschirmzeit festlegen
das Smartphone solange
es funktioniert behalten

Bildschirmfreie
Zeiten einplanen

finanzielle Ausgaben für
Onlineaktivitäten begrenzen

Apps sortieren und löschen

Hier finden Sie weitere Informationen
sowie «Tipps und Tricks» für den Alltag:
medienkompetenzwallis.ch



Medien-
kompetenz



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

mit der Unterstützung von

