

آموزش دیجیتال با مسئولیت پذیری

15 سالگی و بیشتر

تو می توانی با مسئولیت پذیری
مکانی که می خواهی در جامعه
دیجیتال **داشته باشی** را انتخاب کنی.

تو برای اطرافیان خود تبدیل
به یک **منبع معلومات** می شوی.

تو باید به تعهدات خود نسبت به
امنیت خود و دیگران عمل کنی.



مراقب مدت زمان استفاده از
نمایشگر (تلفن، تبلت) باشید

اعلان های ناکارآمد را حذف کنید

نرم افزارها (اپلیکیشن) خود را
مرتب و منظم کنید

وقتهایی را برای زمان بدون نمایشگر
(تلفن، تبلت) اختصاص دهید

از وسایل ارتباطی دیجیتال
خود تا جایی که ممکن است
استفاده کنید یا وسایل
دست دوم را انتخاب کنید.

اطلاعات بیشتر و سایر « نکات و ترفندها » برای
زندگی روزمره را در وبسایت زیر بیابید:
educationnumeriquevalais.ch



éducation numérique
Medienkompetenz



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

با حمایت:

