

Uso
digital
responsável



0-3 ANOS



**Sem ecrãs antes dos
3 anos**, para o bom
desenvolvimento da criança.

3-4 ANOS

A criança não fica sozinha em frente ao ecrã. **Os pais orientam e estabelecem regras.** Para o bem-estar da criança, o tempo de ecrã não deve ultrapassar os **30 minutos por dia.**



Utilizar jogos
manuais

Fazer trabalhos manuais

Cantar

Cozinhar

Dançar

Desenhar

Fantasiar-se

Explorar
a natureza

Construir cabanas

Partilhar
histórias

Mais informações e outras «dicas e
truques» para o quotidiano em
usagenumeriquevalais.ch



usage numérique
responsable
Medienkompetenz



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Com o apoio de

