

Uso  
digital  
responsável

## 12 - 15 ANOS

Tens o conhecimento necessário para garantir a tua proteção nos ecrãs e **sabes pedir ajuda** quando necessário.

**És responsável pelos teus atos.**

**Os adultos estão presentes para te acompanhar e ajudar** no desenvolvimento das tuas competências digitais.



Não divulgar  
informações privadas

Pedir consentimento antes  
de fazer publicações

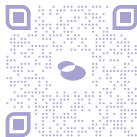
Configurar as tuas contas  
como privadas

Dormir sem o telemóvel

Identificar fake news  
e conteúdos manipulados

Usar um verdadeiro  
despertador para acordar

Mais informações e outras «dicas e  
truques» para o quotidiano em  
**[usagenumeriquevalais.ch](http://usagenumeriquevalais.ch)**



usage numérique  
responsable  
Medienkompetenz



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

Com o apoio de

