

Uso
digital
responsável

15 ANOS E MAIS

És capaz de escolher de forma responsável **o lugar que desejais ocupar** na sociedade digital.

Tornas-te uma **persona de referência** para as pessoas que te rodeiam.

Enfrentas as tuas obrigações para a tua **segurança** e a dos outros.



Desativar as
notificações «parasitas»

Fazer uma triagem
das aplicações

Estar atento a tempo de ecrã

Reservar momentos em ecrãs

Manter os dispositivos
digitais durante o maior tempo
possível ou optar por
aparelhos reconicionados

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

