

Відповідальне  
використання  
цифрових  
технологій



## 0-3 РОКИ



Для здорового розвитку  
дітей **ніяких екранів до  
3 років.**

## ВІК 3-4 РОКИ

Діти не залишаються  
наодинці перед екраном.  
**Батьки спрямовують їх і  
встановлюють правила.**

Для блага дитини час,  
проведений перед  
екраном, не  
повинен  
перевищувати  
**30 хвилин  
на день.**



Гратися в  
настільні ігри

Кулінарія

Будівництво будиночків

Майструвати

Танцювати

Одягання

Малювати

Ділитися  
історіями

Співати

Досліджувати  
природу

Дізнайтеся більше інформації та інших  
«порад і підказок» для повсякденного  
життя на сайті [usagenumeriquevalais.ch](http://usagenumeriquevalais.ch)



usage numérique  
responsable  
Medienkompetenz



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

За підтримки :

