

فناوری دیجیتال  
مسئولانه از  
استفاده



0-3 سالگی



برای رشد خوب کودک از نمایشگرها  
(تلفن، تبلت) قبل از 3 سالگی  
استفاده نکنید.

3-4 سالگی

کودک در مقابل یک نمایشگر (تلفن،  
تبلت) تنها نمی ماند. پدر و مادر او  
را راهنمایی کرده و قوانینی را  
تعیین می کنند. به خاطر کودک،  
زمان استفاده از نمایشگر (تلفن،  
تبلت) نباید بیشتر از 30  
دقیقه در روز باشد.



آواخوانی

کار دستی

از بازیهای آموزشی  
استفاده کنید

رقصیدن

نقاشی کردن

از طبیعت  
بازدید کردن

آشپزی کردن

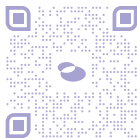
لباس های خیالی و  
جالب پوشیدن

قصه گفتن

خانه بازی ساختن

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

[usagenumeriquevalais.ch](http://usagenumeriquevalais.ch)



usage numérique  
responsable  
Medienkompetenz



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

با حمایت:

