

فناوری دیجیتال  
مسئولانه از  
استفاده

15 سالگی  
و بیشتر

تو می توانی با مسئولیت پذیری  
مکانی که می خواهی در جامعه  
دیجیتال داشته باشی را انتخاب کنی.

تو برای اطرافیان خود تبدیل  
به یک منبع معلومات می شوی.

تو باید به تعهدات خود نسبت به  
امنیت خود و دیگران عمل کنی.



اعلان های ناکارآمد را حذف کنید

نرم افزارها (اپلیکیشن) خود را  
مرتب و منظم کنید

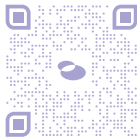
وقتهایی را برای زمان بدون نمایشگر  
(تلفن، تبلت) اختصاص دهید

مراقب مدت زمان استفاده از  
نمایشگر (تلفن، تبلت) باشید

از وسایل ارتباطی دیجیتال  
خود تا جایی که ممکن است  
استفاده کنید یا وسایل  
دست دوم را انتخاب کنید.

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:

