



Folosesc telefonul pentru...

niciodată / rar
uneori
desseori

- 0 1 2 **a mă deștepta**
ca ceas cu alarmă sau radio matinal
- 0 1 2 **a mă simți în siguranță**
să îl țin aproape când merg noaptea spre casă ori în caz de urgență
- 0 1 2 **a mă menține sănătos**
aplicații care sprijină sănătatea fizică sau mintală
- 0 1 2 **a mă orienta în spațiu**
să planific un traseu sau să iau transportul public
- 0 1 2 **a lucra**
să deprind noi aptitudini, să îmi fac lecțiile sau să fac bani
- 0 1 2 **a accesa servicii publice**
pentru a prezenta acte de identitate sau a respecta legea
- 0 1 2 **a planifica din timp**
în calendar sau verificând timpul probabil
- 0 1 2 **a înregistra**
ca pe o cameră, dispozitiv de înregistrare video sau voce
- 0 1 2 **a comunica**
pentru a ține legătura cu prietenii și familia, pentru a cunoaște oameni noi și distribui conținut
- 0 1 2 **a mă distra**
pentru a mă juca, a viziona videoclipuri și a asculta muzică

Calculează-ți scorul: _____ /20

Adaugă-ți scorul la scara „Cât de conectat ești?”