



CEP TELEFONU BAĞIMLISI MISIN?

1 DK'DA TEST ET

AŞAĞIDAKİ CÜMLELERİN
EN AZ 5'İNE KATILIYORSANIZ
BİR CEP TELEFONU BAĞIMLISI
OLDUĞUNUZU SÖYLEYEBİLİRSİNİZ

✓
UYUDUĞUMDA
CEP TELEFONUM
ULAŞABİLECEĞİM
YERDE DURUR.

✓
CEP TELEFONUMU
SIK SIK KONTROL EDERİM.

✓
CEP TELEFONUMU
KULLANMAKTAN
GÜNLÜK İŞLERİME
VAKİT AYIRAMIYORUM.

✓
KENDİMİ KÖTÜ
HİSSETTİĞİMDE
CEP TELEFONUMU
KULLANMAK BANA
İYİ GELİYOR.

✓
BAŞKALARIYLA
YEMEKTE BİRLİKTEYKEN
BİLE CEP TELEFONUMU
SIK SIK KULLANIRIM.

✓
CEP TELEFONUMU
KULLANMADIĞIM
ZAMANLARDA KENDİMİ
KÖTÜ HİSSEDERİM.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ KONTROLÜ İÇİN;

*ETKİNLİKLER PLANLAYIN

*SPOR YAPIN

*YENİ SOSYAL BECERİLER KAZANIN

*TEKNOLOJİ KULLANIMINI TAM ZİT
SAATLERE VE MEKANLARA KAYDIRIN

*TEKNOLOJİ KULLANIMIYLA
İLGİLİ HEDEFLER BELİRLEYİN

*ÇOK KULLANILAN BELLİ
DURUMLARDAN UZAK DURUN

*HATIRLATICI KARTLAR KULLANIN

*KİŞİSEL DEFTER OLUŞTURUN

*BAĞIMLI OLUNAN TEKNOLOJİK
CİHAZI AİLECE KULLANIN

*UZMANLARDAN YARDIM İSTEYİN

