



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

