

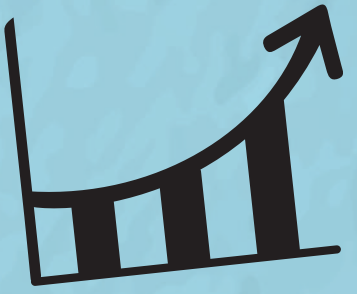
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?



TEKNOLOJİYİ ÇOK KULLANDIĞIMIZ
SAATLERİ DEĞİŞTİRMELİYİZ.



TEKNOLOJİ KULLANIMIYLA İLGİLİ
HEDEFLER BELİRLEMELİYİZ.



TEKNOLOJİYİ AŞIRI KULLANMAYA İTEN
DURUMLARDAN UZAK DURMALIYIZ.



TEKNOLOJİDEN UZAK DURMAYI SAĞLAYACAK
FAALİYETLER PLANLAMALIYIZ.



BAĞIMLILIĞIN ÖNÜNE GEÇMEK İÇİN TEKNOLOJİYİ
AİLECE KULLANMALIYIZ.



YENİ SOSYAL BECERİLER KAZANMALIYIZ.

