



HACI LÜTFİYE ŞİRECİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

TEKNOLOJİ KULLANIMI: BAĞIMLILIKTAN BİLİNÇLİ KULLANIMA



SINIRLI ZAMAN KULLANIMI

TELEFON, TABLET VB. ARAÇLARIN KULLANIMINI GÜNÜNBELİRLİ BİR ZAMAN DİLİMİ İLE SINIRLAMAN GEREKTİĞİNİ UNUTMA. KALAN ZAMANLARINI KENDİNİ GELİŞTİRECEK AKTİVİTELERE AYIR

DIJITAL MOLA VER

TEKNOLOJİK CİHAZLARI KULLANIRKEN DÜZENLİ ARALIKLARLA MOLA VERMELİSİN, BU ŞEKİLDE GÖZLERİNİ VE BEYNİNİ DİNLENDİREBİLİRSİN

FİZİKSEL AKTİVİTELERE ZAMAN AYIR

TEKNOLOJİDEN UZAKLAŞIP KİTAP OKUMAK, YÜRÜYÜŞ YAPMAK VE FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILMAK, BEDENEN VE ZİHİNSEL OLARAK DAHA SAĞLIKLI OLMANI SAĞLAR

BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI

İNTERNETTE YANLIŞ BİLGİLERİN BULUNMASINDAN DOLAYI BİLGİLERİ GÜVENİLİR KAYNAKLARDAN EDİN, AYNI ZAMANDA ÇEVİRİMİÇİ GÜVENLİK İÇİN GÜVENMEDİĞİN İÇERİKLERE TIKLAMA!

ALTERNATİF HOBİLER

TEKNOLOJİ DIŞINDA İLGİNİ ÇEKEBİLECEK HOBİLER EDİN. MÜZİK, RESİM, EL SANATLARI, KİTAP OKUMA GİBİ AKTİVİTELER HEM ZAMANINI DAHA İŞLEVSEL GEÇİRMENİ SAĞLAR

ERKEN YAŞTA EDİNDİĞİN HER BECERİ HAYAT BOYU
KULLANABİLECEĞİN YETENEĞE DÖNÜŞÜR