



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

