



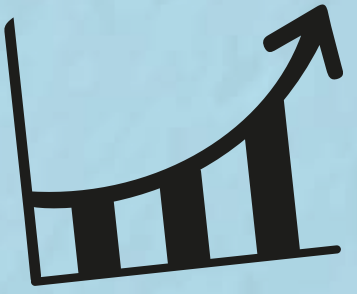
**ALİYİZ?**



**TEKNOLOJİYİ ÇOK KULLANDIĞIMIZ  
SAATLERİ DEĞİŞTİRMELİYİZ.**



**TEKNOLOJİ KULLANIMIYLA İLGİLİ  
HEDEFLER BELİRLEMELİYİZ.**



**TEKNOLOJİYİ AŞIRI KULLANMAYA İTEN  
DURUMLARDAN UZAK DURMALIYIZ.**



**TEKNOLOJİDEN UZAK DURMAYI SAĞLAYACAK  
FAALİYETLER PLANLAMALIYIZ.**



**EVDEKİ TEKNOLOJİK ALET SAYISINI AZALTARAK  
KULLANIMIMIZI SINIRLAMALIYIZ.**



**YENİ SOSYAL BECERİLER KAZANMALIYIZ.**

