

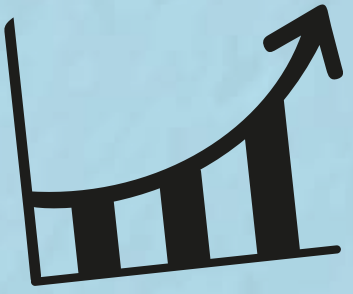
# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ KONTROLÜ İÇİN NELER YAPMALIYIZ?



TEKNOLOJİYİ ÇOK KULLANDIĞIMIZ  
SAATLERİ DEĞİŞTİRMELİYİZ.



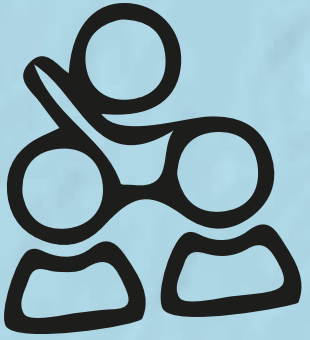
TEKNOLOJİ KULLANIMIYLA İLGİLİ  
HEDEFLER BELİRLEMELİYİZ.



TEKNOLOJİYİ AŞIRI KULLANMAYA İTEN  
DURUMLARDAN UZAK DURMALIYIZ.



TEKNOLOJİDEN UZAK DURMAYI SAĞLAYACAK  
FAALİYETLER PLANLAMALIYIZ.



EVDEKİ TEKNOLOJİK ALET SAYISINI AZALTARAK  
KULLANIMIMIZI SINIRLAMALIYIZ.



YENİ SOSYAL BECERİLER KAZANMALIYIZ.

