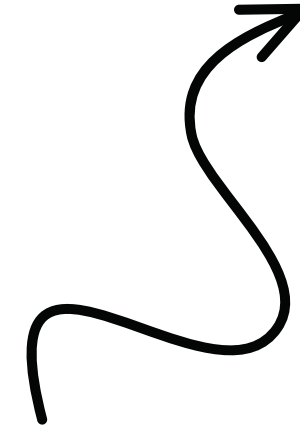
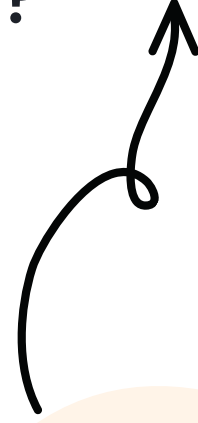
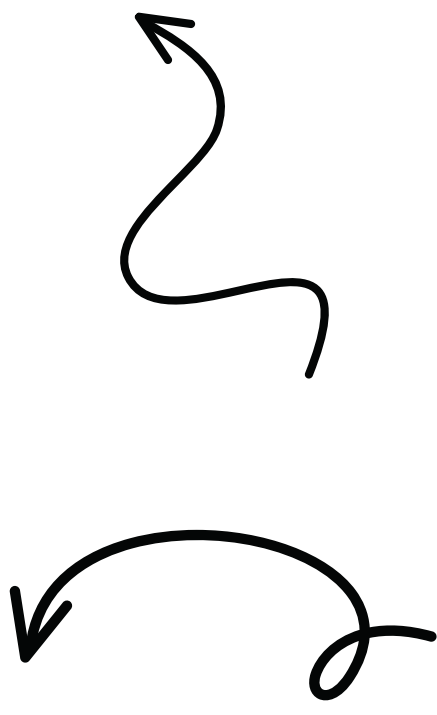


# Hangi seçenekler size daha yakın?

Sosyal medyada herhangi bir şey paylaşmadığınızda ya da paylaşılanlara bakmadığınızda kendinizi eksik hissediyor musunuz?

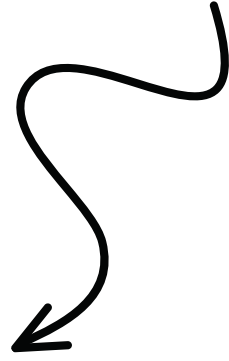
İnternette geçirdiğiniz saatler uyku düzeninizi, çalışmanızı, sorumluluklarınızı ya da yemenizi aksatıyor mu?

İnternete girmediğiniz zamanlarda kendinizi gergin, yalnız ya da mutsuz hissediyor musunuz?



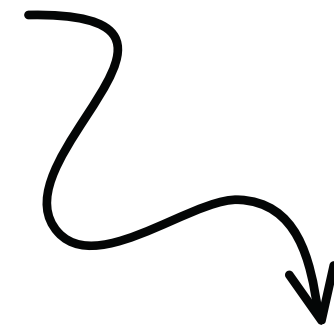
Sosyal medyada zaman geçirmek günlük rutininizin büyük bir parçası mı?

Sosyal medya hesaplarınızı saat başı kontrol ediyor musunuz?



İnternet başında geçirdiğiniz fazla zaman yüzünden sık sık uyumanız gereken saatten daha geç uyuyup sabah okula uykusuz gittiğiniz ve tüm gün yorgun hissettiğiniz oldu mu?

Günlük internet kullanım süreniz sürekli artıyor mu?



Sosyal medyada ve diğer platformlarda duyduğunuz sözcükleri, kısaltmaları günlük hayatınızda sık sık kullanıyor musunuz?

Yemeğinizi çoğu zaman bilgisayar/telefon/tel evizyon karşısında mı yiyorsunuz?

**Bu sorulardan en az 3 tanesine "Evet" dediyseniz, teknoloji ve internet kullanımınız sizin için kısa ve uzun vadede etkisini gösterecek tehlikeli boyutlara ulaşmış demektir.**

**Bağlan; ama bağımlı olma....**

ÖMER ÇOKTİN FEN LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ