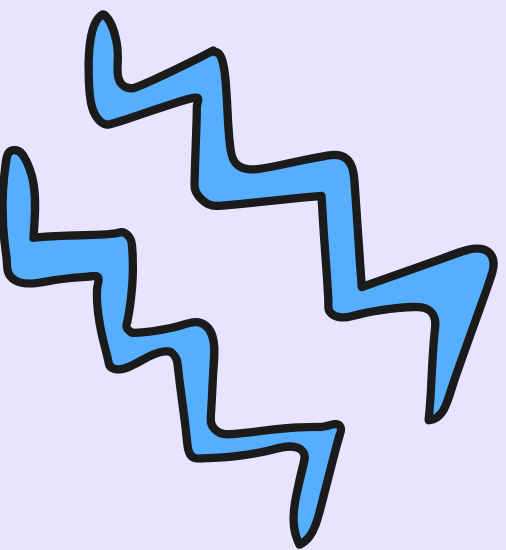
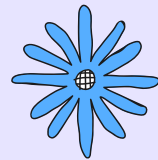
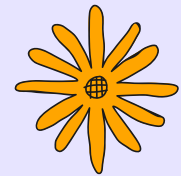
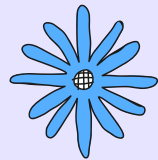
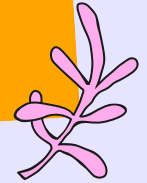


SINIR KOYMA



SINIR, AŞMAMAMIZ GEREKEN ÇİZGİDİR!

SINIR KOYMAK NEDİR?	SINIR KOYMAK NE DEĞİLDİR?
KENDİNİ TANIMAKTIR.	DUVAR ÖRMEK
BEKLENTİLERİMİZİ AÇIKÇA İFADE ETMEKTİR.	KÜSMEK
DÜŞÜNCELERİMİZİ İFADE ETMEKTİR.	BENCİLLİK
KENDİNE SAYGI GÖSTERMEKTİR.	ARKADAŞINI DIŞLAMAK
ZORBALIĞA BOYUN EĞMEMEKTİR.	SESSİZ KALMAK
HAYIR DEMEKTİR.	HER ŞEYE HAYIR DEMEK

AYNA KARŞISINDA “HAYIR PRATIĞİ” YAPABİLİRSİN

HAYIR,
TEŞEKKÜR
EDERİM.

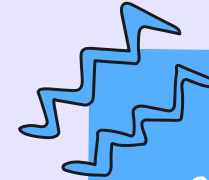
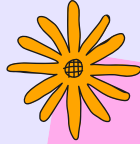
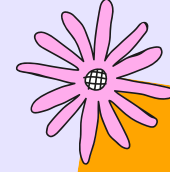
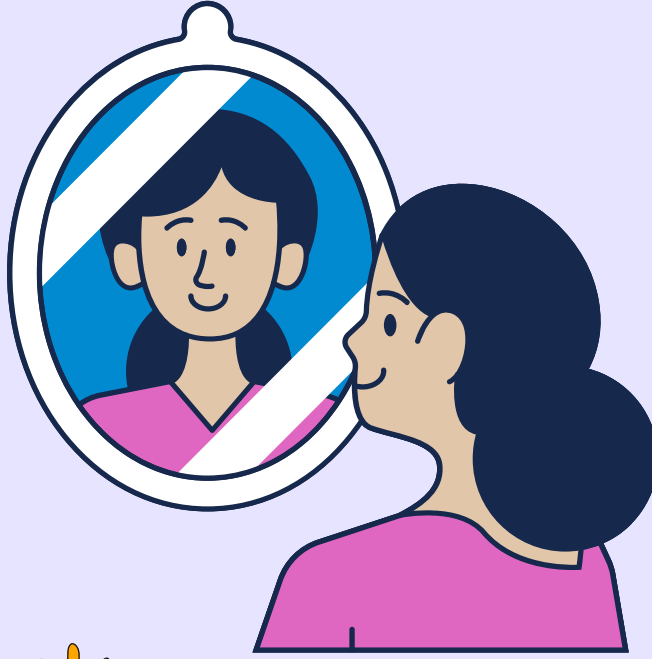
HAYIR, DOKUNMANI
İSTEMİYORUM.

HAYIR, BU OYUNU
OYNAMAK
İSTEMİYORUM.

HAYIR, BU
BANA GÖRE
DEĞİL.

HAYIR,
AİLEM BENİ BÖYLE
GÖRÜRSE ÇOK ÜZÜLÜR.

HAYIR DOSTUM,
SAĞOL BEN BÖYLE
İYİYİM.



SINIRSIZ TEKNOLOJİ KULLANIMININ OLUMSUZ ETKİLERİ

GÖZ BOZUKLUKLARI

ODAKLANMA
PROBLEMLERİ

DIŞLANMAYA MARUZ
KALMA

ARKADAŞLIK
İLİŞKİLERİNDE
BOZULMA

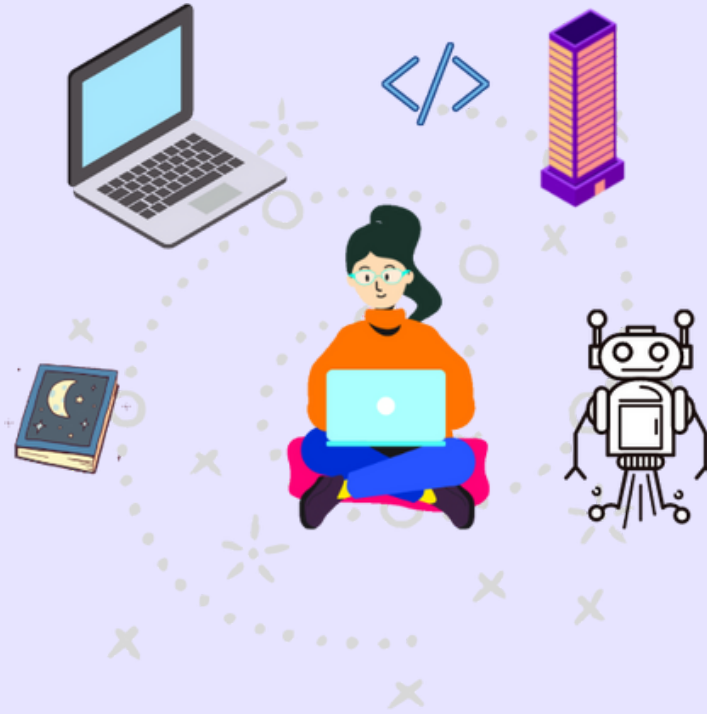
DİKKAT
SORUNLARI

ANNE-BABA İLE
ÇATIŞMALAR

DERS BAŞARISINDA
DÜŞÜŞ

BEL VE BOYUN
AĞRILARI

YALNIZLAŞMA



TEKNOLOJİYİ NASIL SINIRLANDIRABİLİRSİN?

GÜNLÜK EKCRAN KULLANIMINI
1 SAATE İNDİR.

SANAL OYUNLARA DEĞİL
GERÇEK HAYATA ODAKLAN.



RESİM YAP, KUTU OYUNLARI OYNA,
MÜZİK DİNLE, YÜRÜYÜŞ YAP.

SOFRADAYKEN EKCRANDAN
UZAK DUR.

SÜREYİ AYARLAMAK İÇİN ALARM KUR YA DA AİLENDEN
DESTEK AL.



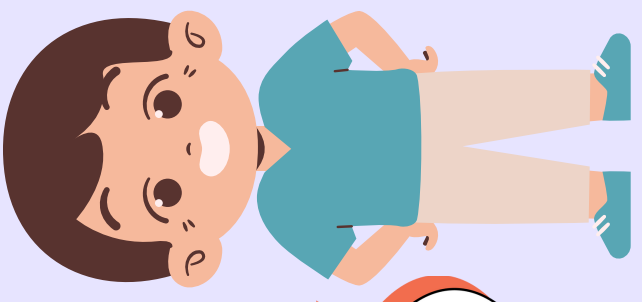
**HANKA ÇIKIŞTA PUBG
OYNAYALIM MI?**



**ASLINDA BENİM...
NEYSE TAMAM OLUR,
HADI GİDELİM.**



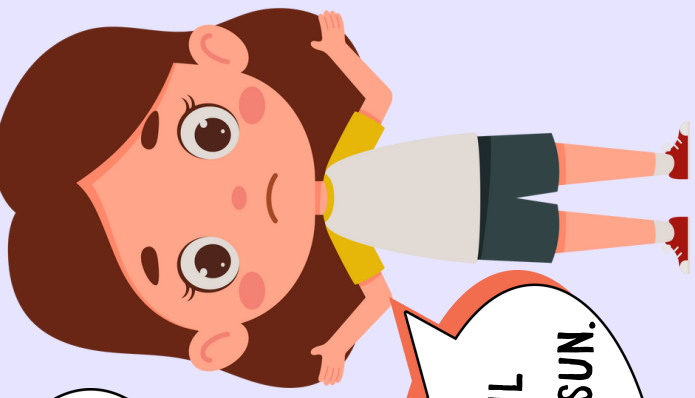
**HANKA ÇIKIŞTA PUBG
OYNAYALIM MI?**



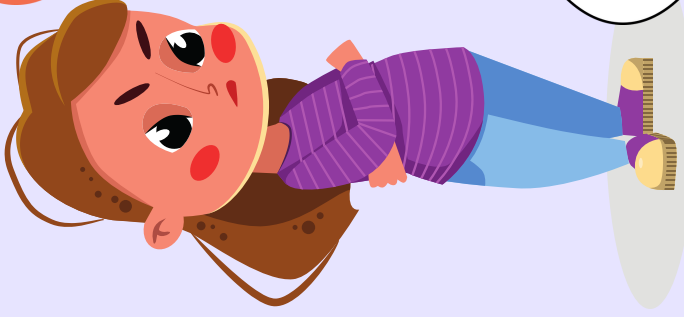
**BEN GELEMEM, EVE
GİTMEM LAZIM.**



ASLI BİR DAHA NAZAN'LA
KONUŞMAYACAKSIN YOKSA
SANA KÜSERİM.



AMA...
TAMAM SEN NASIL
İSTERSEN ÖYLE OLSUN.



ASLI BİR DAHA NAZAN'LA
KONUŞMAYACAKSIN YOKSA
SANA KÜSERİM.



KİMLİLE KONUŞUP
KONUŞMAYACAĞIMA BEN
KARAR VERİRİM.