



REHBERLİK  
DANIŞMANLIK  
VE SOSYAL  
DESTEK BİRİMİ

# İNTERNETTE BOŞA HARCADIĞINIZ ZAMANI SINIRLAMAK İÇİN

Telefonunuzun  
bildirimlerini  
kapatın

Telefonunuzu  
elinizin altından  
kaldırın

Gereğinden fazla  
zaman harcadığınız  
site/uygulamalar  
için kendinize  
zaman sınırı koyun

Gereğinden fazla  
zaman harcadığınız  
siteleri  
tarayıcınızdan  
engelleyin

Bilgisayarda  
çalışırken  
internetinizi  
kapatın

Boş zamanlarınızı  
geçirmek için  
internet dışında  
alternatif etkinlikler  
planlayın

## KENDİNİZE SORUN

ŞU AN BURADA  
VAKİT GEÇİRMEK  
HANGİ İHTİYACIMI  
KARŞILIYOR?

BU İHTİYACIMI  
KARŞILAYABİLECEĞİM  
DAHA FARKLI YOLLAR  
OLABİLİR Mİ?