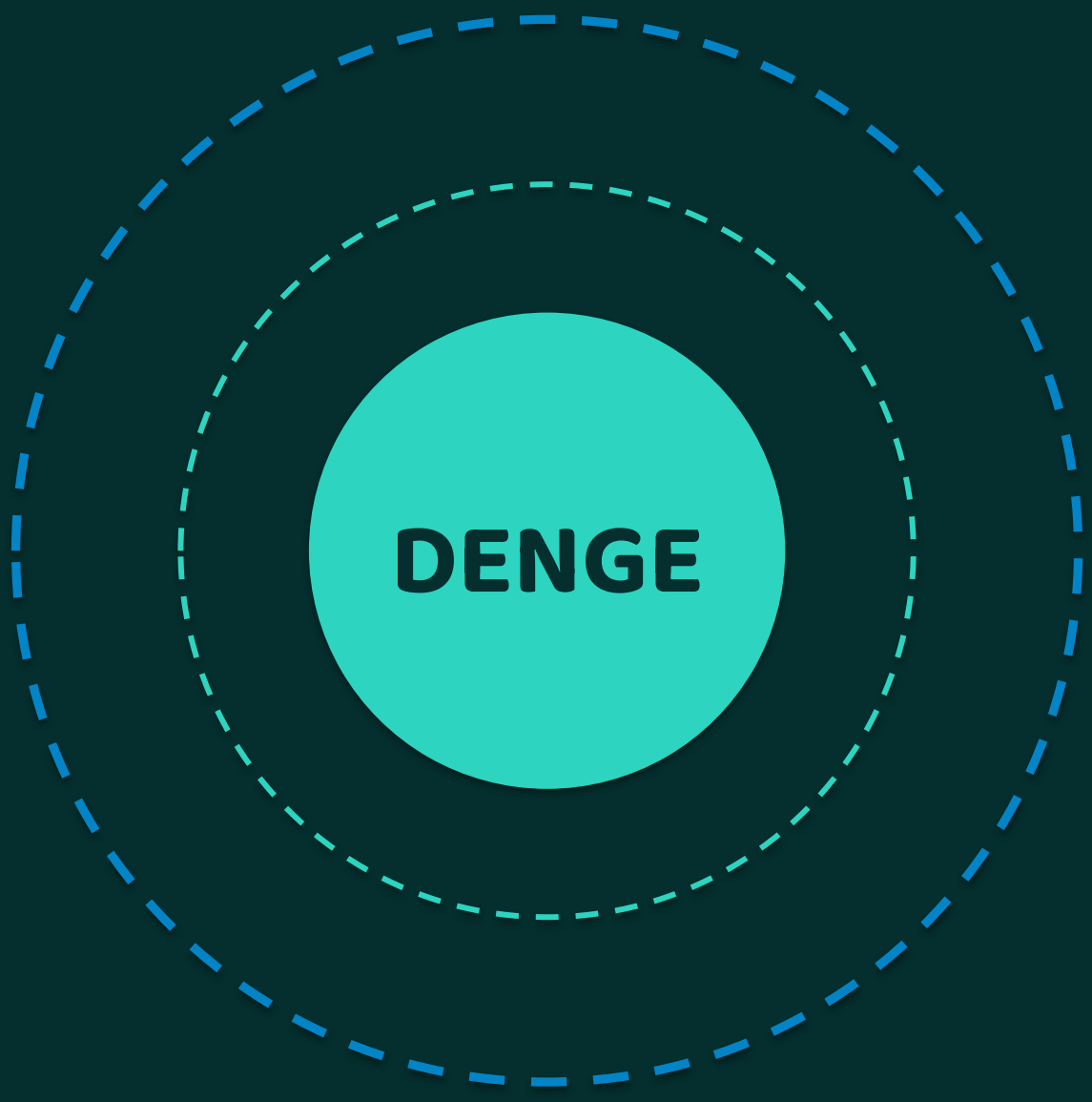


DİJİTAL ALIŞKANLIKLARIMI DEĞERLENDİRİYORUM

Ekranı ben yönetirim.

1. **Fark et:** ne için açıyorum?
2. **Planla:** uyku, ders, arkadaş
3. **Kapat:** amaç bitince

Zorlanırsan okul rehberlik servisine uğra.