

DİJİTAL GÖBEK BAĞINIZI KESİN!

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI VELİ BÜLTENİ

15.10.2020



*Gerçek olanı sanal olan ile ikame etmeyin.Yaşamın doğal ritmine ve sosyal ilişkilerinize sahip çıkın.

*İrade kas gibidir,kullandıkça güçlenir.Sınırlarınız ve ilkeleriniz olsun.

*Aile güvenli bir sığınaktır.Aile içi iletişimi canlı tutun. Aile üyelerinizin yemekleri birlikte yemesini ve masaya telefonsuz oturmasını teşvik edin.

*Aile fertleriniz ile yapacağınız etkinlikler bulun.Yürüyüşe gitmek,film izlemek,müze gezmek...Bunları bir düzene oturtun.mesela pazar sabahı yürüyüş günümüz...

Hayata ekranlar aracılığıyla değil doğrudan katılın.Yağmur ıslatsın,rüzgar üşütsün ve güneş kurutsun.Doğadan ve sahici olandan ayrılmayın.