

Patnos Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü

BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI



DIJİTAL ARAÇLARLA (TV, İNTERNET, SOSYAL MEDYA, TELEFON, BİLGİSAYAR, OYUNLAR) GEÇİRDİĞİNİZ ZAMANI AZALTMAYA ÇALIŞIN.

GÜNLERİNİZİ TÜM AKTİVİTELERİNİZİ KAPSAYACAK ŞEKİLDE DENGELİ VE PLANLI BİR ŞEKİLDE YAŞAYIN. TEK BİR ALANA AŞIRI ZAMAN AYIRMAKTAN KAÇININ.



HAYATIMIZI DAHA GÜZEL BİR ŞEKİLDE ORGANİZE ETMEK, GELECEĞİMİZİ IŞIL IŞIL PARLATMAK VE BUGÜNÜ DOLU DOLU YAŞAMAK İÇİN SINIRLARIMIZI BİLMEK ŞART!

