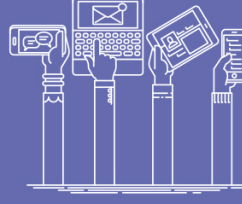


İnternet kullanım oranı



Dünyada
%62.5

Türkiye'de
%82.5

Günlük internette geçirilen süre ortalaması



Dünyada
6 saat 58 dk.

Türkiye'de
8 saat

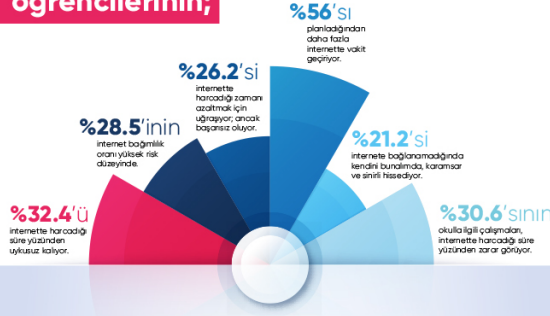
Sosyal medyada geçirilen süre ortalaması



Dünyada
2 saat 27 dk.

Türkiye'de
2 saat 59 dk.

Üniversite öğrencilerinin;



Ekrana Değil, Hayata Bağlanmak İçin? Ne Yapabilirsin?

Boş verme, teknolojinin kontrolü senin elinde.

Teknoloji bağımlılığı büyük bir problemdir. Teknolojiyi nasıl ve ne için kullandığının hayatın üzerinde pek çok etkisi var.



Teknolojiyi sadece tüketme; üretmeyi ve kendini geliştirmeyi dene.

Dijital dünyayı sadece tüketme. İmkânları kullanarak içerik üretmeyi sağlayacak yeni nesil becerilerle kendini geliştirebilirsin.

Durumu gözlemler, gerçekçi hedefler koy kendine.

İnternet kullanımını ve bunun etkileyen problemlerini gözlemle. Gerçekçi çözümlerle sorunu aşmaya açama azaltmayı deneyebilirsin.



Hayatı kaçıрма, arkadaşlarını hatırla.

Hayatı iyi ve güzel geçirmek, arkadaşlarıyla sosyal ilişkilerini güçlendirmek için kendine zaman ayır.



Günlük ve haftalık süre sınırları belirle.

Belirlediğin süre sınırına uymak için telefonundaki ekran süresini takip eden uygulamaları kullanabilirsin.



Unutma, çeşitli hatırlatıcılar hazırla.

İnternetteyken daldığı gidebilirsin. Görebileceğin yerlere hatırlatıcı kartlar asabilir veya alarm kurabilirsin.

Kaliteli bir uyku için gece ekrana bakmaktan kaçın.

Ekrana uykuyu kaçırarak, kaliteli bir uyku uyuyup ertesi güne dinlenmiş başlamanı engeller. Yatmadan en az yarım saat önce ekranları kapat.



Kendini durduramıyorsan, dışarıdan destek al.

Kendine koyduğun sürenin sonuna zorunlu bir iş koyabilir ya da arkadaşlarından /ailenden destek alabilirsin.

Pes etme; hareket etmeyi veya yeni bir ilgi alanı edinmeyi dene.

Hareketini artır, spora zaman ayır. Sanatsal ve kültürel faaliyetlere yönel. Yeni bir hobiyi bağla. Bir derneğe gönüllü ol.

