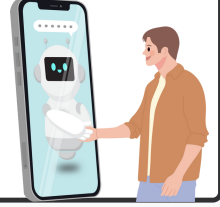


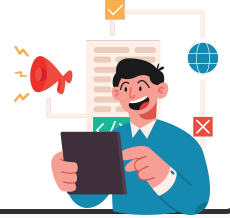
DİJİTAL REFAHIM

Her sorunun altındaki kutuya cevaplarımızı yazalım.

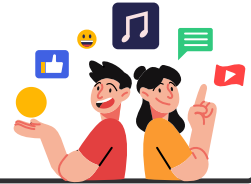
Evde dijital teknolojileri en çok ne yapmak için kullanıyorsun?



Dijital teknolojileri kullanırken seni mutlu eden şeyler nelerdir?



Dijital teknolojiler seni ne zaman mutsuz, kızgın ya da üzgün hissettiriyor?



Dijital teknolojileri (telefon, tablet, bilgisayar vb.)
uzun süre kullandığınızda...

📱 Cihazda ne olur?

😊 Ruh halin nasıl olur?

👤 Vücudunda neler hissedersin?

Cevapların hakkında
güvendiğin bir yetişkinle
(anne, öğretmen, abi/abla
vb.) konuş.

Cihaz	Ruh Hali	Vücut