

## Ekran Kullanım Alışkanlıklarım (Öz Değerlendirme)

Ekran Kullanım Amacım	Vakit Geçirdiğim Program/Uygulama/Kanal	Geçirdiğim Zaman	Önem Sırası	Edindiğim Fayda Sıralaması

Daha Etkili Ekran Kullanımı İçin Yapabileceklerim:

- 1-
- 2-
- 3-



## Örnek Ekran Kullanım Alışkanlıklarım (Öz Değerlendirme)

Ekran Kullanım Amacım	Vakit Geçirdiğim Program/Uygulama/Kanal	Geçirdiğim Zaman	Önem Sırası	Edindiğim Fayda Sıralaması
Oyun	Mental Up	Haftada 30 Dakika	3	4
Eğlence	Youtube	Günde Bir Saat	2	3
Çevrim İçi Ders	Zoom	Haftada 40 Saat	1	1
Kişisel Gelişim	Youtube	Haftada 5 Saat	4	2

Daha Etkili Ekran Kullanımı İçin Yapabileceklerim:

- 1- Youtube üzerinde eğlence amacıyla günlük 1 saat olarak geçirdiğim sürenin yarım saatini ekransız eğlenceli aktivitelere ayırabilirim.
- 2- Youtube üzerinde kişisel gelişim amacıyla haftalık 5 saat olarak geçirdiğim sürenin 3 saatini ekransız bir şekilde geliştirmek istediğim konularda kitaplar okuyarak geçirebilirim.

