

TELEFON BAĞIMLILIĞI MODÜLER PANO

- MODÜLER PANOMUZ 12 ADET YATAY A4 KAĞIDINDAN OLUŞMAKTADIR.
- ÜÇ ADET SÜTUN (YUKARIDAN AŞAĞIYA) DÖRT ADET SÜTUN (SOLDAN SAĞA) A4'ÜN BİRLEŞİMİYLE MODÜLER PANO OLUŞTURULMAKTADIR.
- MODÜLER PANO SAYFALARINI (RENKLİ OLARAK) YAZDIRIN. KENARLIKLARIN TAM OTURMASI İÇİN "SİĞDIR" SEÇENEĞİNİ İŞARETLEYİN.
- BEYAZ KENARLIKLARI MAKAS VB. İLE KESİN.
- İLK GÖRSELDE BELİRTİLDİĞİ GİBİ PARÇALARI BİRLEŞTİRİP SABİTLEYİN.
- BİRLEŞTİRİLMİŞ BÜYÜK GÖRSELİ SERGİLENMESİNİ İSTEDİĞİNİZ YERE ASIP, SABİTLEYİN.

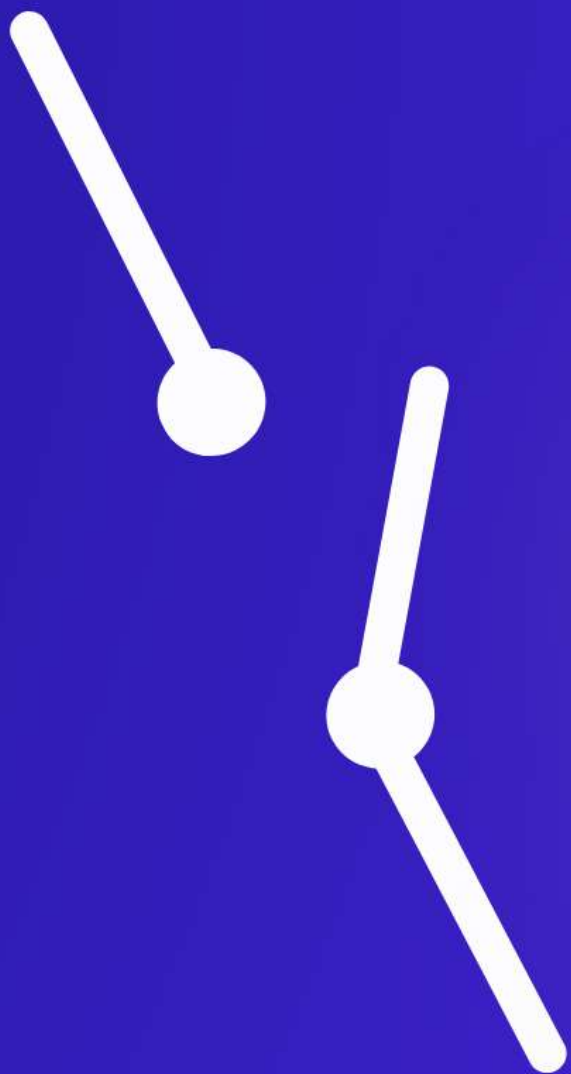




AŞAĞIDAKİ CÜMLELERİN EN AZ 5'İNİ
KATILIYORSANIZ BİR CEP TELEFONU
BAĞIMLISI OLDUĞUNUZU
SÖYLEYEBİLİRSİNİZ:



NE
U



CEP TE
BAĞIML

TELEFONU KULLANILMI

CEP TELEFONU
KULLANILMI İÇİN



Sabah
hissetti
vb.) c



FONU BAĞIMLILIĞIYLA BAŞ İN NE YAPMALIYIZ?

uyandığınızda kendinizi hazır
meden (giyinmeden, kahvaltı etmeden
ep telefonunuzu elinize almayın.



Uyuduđumda cep telefonum
ulařabileceđim yerde durur.



Cep telefonumu her



Cep telefonumu sık sık kontrol
ederim.



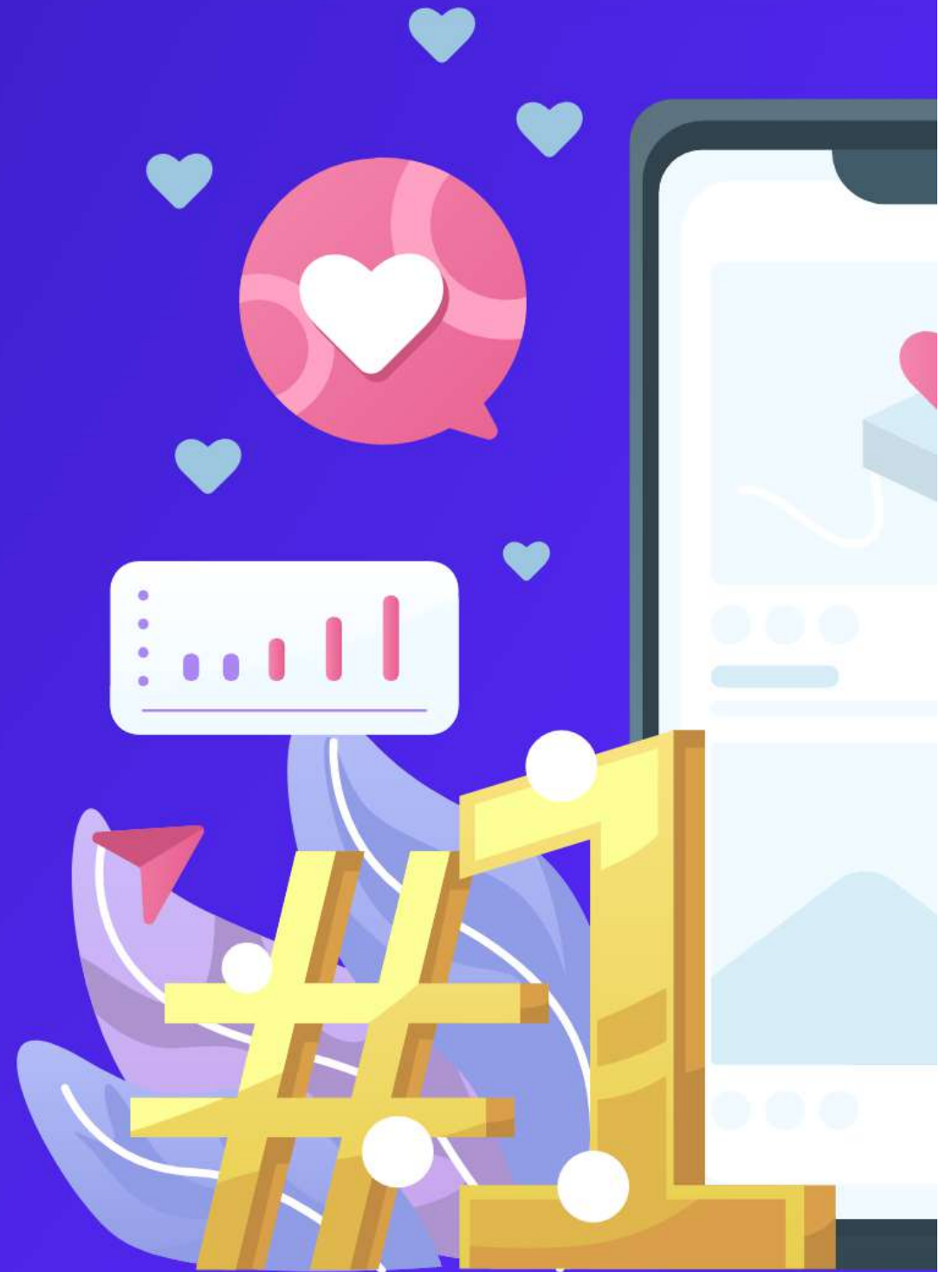
Cep telefonumu kull
iřlerime vak

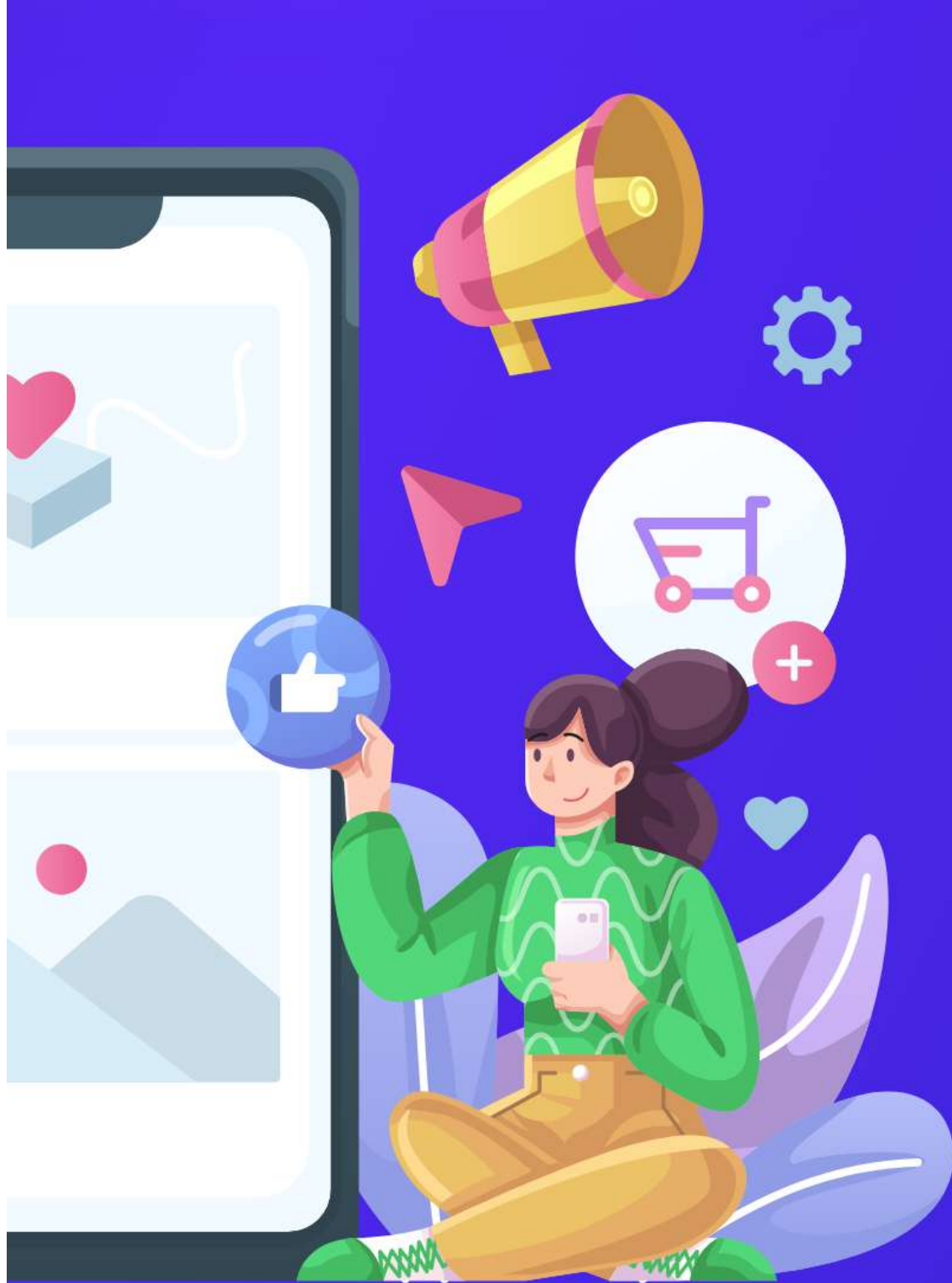




zaman yanımda
taşıyorum.

anmaktan günlük
kit ayıramıyorum.





Cep telefonuyla
önemsiz aktivitey

Y
te
c
ig
k



Güne pozitif ve sağlıklı şeylerle başlayın ve öyle sürdürün.

Katağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin. Uyku düzeninizi korumayı önceleyin.

Yapmakta olduğunuz en iyi şeyleri azaltarak işe başlayın.



5

Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.

6

Başkalarını
birlikte

7

Cep telefonumu
zamanlarda kendimi

yla sohbetle veya yemekte
en bile cep telefonumu sık
sık kullanırım.

ı kullanmadığım
kötü hissederim





Bir kiřiyle yüz yüze iletiřim telefonunuzu uzak bir yere kapatma konusunda kend



Yemek yerke işle uğraşın kullanmayır

ndeyken cep
e koyma veya
inizle anlaşın.



ken, arkadaşlarınızla gezerken, bir
ken, cep telefonlarınızı
n.

