

# Kendimi/Çocuğumu Nasıl Koruyabilirim?

Saat Aralığı-Ortam Deęiřtir

Hatırlatıcı Kartlar

Alternatifler-Hedefler

Uygulama Sil

Kurs, Etkinik, Hobi, Oyun...

Sıfır Teknoloji Zamanları

Ortak Vakitler-Sosyal Beceriler

Teknolojik Alet Sayısını Azalt

Plan-Alarm/Sayaç-Anlaşma

Süre Bitiminde Zorunlu İşler

Ölmeden Önce Yapılacaklar

İçerik-Ayarlar-Kaynaklar

Düşünce Kontrolü

Yardım Al!