

## هفته اشاعه راهکارهای اساسی جهت رشدن از شبکه های اجتماعی

برنامه ریزی مناسب و منطقی جهت استفاده از اینترنت داشته باشید.

شنبه

از همراهی و همدلی خانواده کمک بگیرید.

یکشنبه

قبول کنید که فعالیت در شبکه های اجتماعی وقت گیر هستند.

دوشنبه

محدودیت های زمانی برای فودتان تعیین کنید.

سه شنبه

سعی کنید استفاده از شبکه های اجتماعی را به حداقل ممکن برسانید.

چهارشنبه

عضویت فودتان را در گروهها و کانال ها محدود کنید.

پنج شنبه

اوقات فراغت فودتان را با فوآندن کتاب های مورد علاقه پر کنید.

جمعه