

NAMA : M. Rizal Fauzi

NIM : 0110223046

ROMBEL : 2023TI01

MATKUL : Pengantar Teknologi informasi

**1.Membuat daftar list dampak penggunaan gadget yang berlebihan berdasarkan pengalaman sendiri**

- . tidak teraturnya pola tidur
- . sering berefek samping ke mata
- . Pengaruh negative terhadap konsentrasi
- . peningkatan Tingkat stress
- . masalah Kesehatan fisik
- . ganggua terhadap Kesehatan mental

**2.Membuat susunan jadwal penggunaan gadget yang efektif menurut kebutuhan masing-masing**

- . Tidur yang cukup
- . waktu istirahat
- . Pembelajaran terus-menerus :
  - Selalu evaluasi dan belajar dari pengalaman menggunakan jadwal tersebut.
  - Sesuaikan jadwal jika diperlukan untuk meningkatkan efektivitas dan keseimbangan

Identifikasi kebutuhan pribadi :

- Tinjauan kebutuhan pribadi,apakah menggunakan gadget untuk pekerjaan,belajar,hiburan,atau koneksi sosial?
- Pisahkan kebutuhan dan keinginan.prioritaskan penggunaan gadget berdasarkan hal-hal yang benar-benar perlu dilakukan