

ÖZ DİSİPLİN





Disiplin korkulacak bir kavram deęil.

Aksine hayatta bize çok yardımcı olacak bir kavram.

Disiplini "bir işte başarılı olmak için uymamız gereken kurallar" olarak tanımlayabiliriz.

ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

-Kişinin kendi kendini kontrol etmesi

-Öz kontrolünü sağlaması

-Sorumluluklarını yerine getirmesi

-Eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesini ifade eder





KENDİ ÖZ DİSİPLİNİMİZİ OLUŞTURALIM

- Ne istediğine karar ver.
- Başarılı olmak için yapılması gerekenleri belirle.
- Belirlediklerini plana çevir
- Yaptığın planı hayatına uyarla

KISA DÖNEM ÖZ DİSİPLİNLERİMİZ



- Ders çalışma planımıza sadık kalmak
- Zaman planı yapmak
- Yatma ve kalkma saatlerimizi belirlemek
- Odamızı ve eşyalarımızı düzenlemek

UZUN DÖNEM ÖZ DİSİPLİNLERİMİZ



-Derslerimizde başarılı
olmak

-Bir meslek sahibi
olmak

ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME YOLLARI

- Kesinlikle hedef belirlenmelidir.
- Hedefe ulaştıracak davranış ve alışkanlıkların ne olduğu belirlenmelidir.
- Hedefe ulaşılacak zamanın planlanması gerekmektedir





-Hedefe giden yolda caydırıcı etkenlerin farkında olunmalı ve onlarla mücadele edinmelidir.

-Hedefe ulaşmanın tatmin ediciliği benimsenmelidir.

ÖZ DİSİPLİNİMİZİ GELİŞTİRMEMİZİ ENGELLEYEN FAKTÖRLER

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI: Tv, tablet, telefon, bilgisayar, vb. karşısında harcadığımız zamanı kontrol altına almazsak gün içerisinde yapmayı planladığımız hiçbir işi yetiştiremeyiz.

BAHANE BULMAK: İşlerimizi yapmamız gereken anlarda içimizde gerekli motivasyonu bulamadığımızda bahanelere sığınabiliriz. Bunu fark etmeliyiz ve kendimizi motive edecek şeyler bulmalıyız





-ERTELEMEK: Eğer yapmayı planladığımız işlerimizi sürekli ertelersek asla yapamayız. Kendi kendimizi kontrol etmek yerine dış etkenlerin bizi kontrol etmesine sebep oluruz.

-VAZGEÇMEK: Programımızda olan işleri yapmak zor geldiğinde kolayca vazgeçersek hedeflerimize asla ulaşamayız.

Eğer kendi öz disiplinimizi
sağlayabilirsek birine ihtiyaç
duymadan plan yapabilir, uygulayabilir
ve başarıya ulaşabiliriz.



HAYDİ DENEYELİM!

Ne yapmak istiyorsun?

Bunun için neler yapmak gerekir?

Bunları ne zaman ve nasıl yapacaksın?

Hayatına uyarla ve sürekli hale getir.



EVDEKİ SORUMLULUKLARIMIZ

ODAMI TOPLARIM

EŞYALARIMI GÜZEL
KULLANIRIM

ELBİSELERİMİ
KATLARIM





DİŞLERİMİ FIRÇALARIM

ANNEME EV İŞLERİNDE
YARDIM EDERİM

ÖDEVLERİMİ YAPARIM

ERKEN YATARIM

ERKEN KALKARIM

OKULDAKİ SORUMLULUKLARIMIZ



OKULUMA GEÇ KALMAM,
ZAMANINDA GİDERİM

ARKADAŞLARIMA KÖTÜ SÖZ
SÖYLEMEM

KİMSEYİ RAHATSIZ ETMEM

ÇEVREMİ TEMİZ TUTARIM,
YERLERE ÇÖP ATMAM

ÖĞRETMENİMİ
DİNLERİM

ASLA YALAN SÖYLEMEM



RAHİME OK
ATATÜRK İLKOKULU REHBER
ÖĞRETMENİ

