

## 6. Sabırlı ve Kararlı Olmalıyız



## 7. Sorumluluk Sahibi Olmalıyız



Öz disiplin sahibi olmanın basamaklarından biri de sorumluluk sahibi olmaktır.

Hayatta her zaman istediğimizi istediğimiz anda yapamayız.

Sorumluluklarımız yerine getirmek için (ödev yapmak, ebeveynin verdiği görevleri yapmak vb.) istediklerimizi ( tv izlemek, telefon ve tablette vakit geçirmek, çok fazla oyun oynamak vb.) erteleyebilmeliyiz.

## 8. Uykumuzu Almalıyız



Günde en az 8- 10 saat uyumalıyız.

Yetersiz uyku ruh halimizi, odaklanma yeteneğimizi, kararlarımızı ve genel sağlığımızı olumsuz etkiler.

## 9. Egzersiz Yapmalıyız



Öz disiplin olmayınca egzersizler olmuyor, egzersizler yapılamayınca öz disiplin olmuyor. Egzersiz odaklanma yeteneğini artırır.

## 10. Teknoloji Bağımlısı Olmamalıyız

Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmeli?

Pedagoji Derneği bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dâhil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreleri şöyle belirlemiştir:

0-3 Yaş----- Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.

3-6 Yaş----- Günlük toplam süre en fazla 20-30 dakika

6-9 Yaş----- Günlük toplam süre en fazla 40-50 dakika

9-12 Yaş----- Günlük toplam süre en fazla 60-70 dakika

12+ Yaş----- Günlük toplam süre en fazla 120 dakika

**AHMET BARINDIRIR  
İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ**

**ÖZ DİSİPLİN  
GELİŞTİRME**



**ÖĞRENCİ ve VELİ BÜLTENİ**

## ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

**Öz disiplin;** kişinin hedef belirleyip o hedef doğrultusunda pes etmeden ilerlemesidir.

### Öz disiplini nasıl oluşturabiliriz?

Davranışlarımızı kontrol altında tutarak öz disiplini oluşturabiliriz.

### Kaplumbağa İle Tavşan Hikayesi



Ormanda yaşayan tavşanın birisi çok övünüyormuş.

- Bu ormanda benden hızlı koşan yoktur. Varsa gelsin yarışalım diye söyleyip geziyormuş. Kaplumbağa bir gün:

- O kadar böbürlenme kendine de o kadar güvenme. Ben senden daha hızlı koşarım. İstersen yarışalım, demiş .

Tavşan kaplumbağanın bu sözlerine kahkahalarla gülererek:

- Sen mi benimle yarışacaksın. diyerek alay etmiş. Ama yine de yarışı kabul etmiş. Yarışın başlangıç ve bitiş yerlerini belirlemişler, yarış, başlamış.

Tavşan çok hızlı başlamış. Ama biraz ileriye gidince geri dönüp bakmış ki, kaplumbağa hiç görünmüyormuş.

Bir ağacın dibine yatıp uyumuş. Uyandığında, bakmış ki kaplumbağa yarışı bitirmek üzere.

Tavşan hemen koşmuş fakat kaplumbağa varış yerine ondan önce ulaşmış.

Sonra kaplumbağa tavşana deniş ki:

“ Hiçbir zaman kendini başkalarından üstün görme.

Sen, uyudun, Ben çalışarak seni geçtim demiş...

### Buradan çıkarılacak SONUÇ şudur:

“Kendi kendini disipline edemeyenlerin yetenekleri ne kadar çok olsa da amaçlarına ulaşmakta zorlanırlar ve başarıda sürekliliği sağlayamazlar!”

## ÖZ DİPLİNLİ OLMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

### 1. Kendimize Hedef Belirlemeliyiz



Kendimize kısa ve uzun vadeli hedefler belirlemeyiz

**Kısa Vadeli Hedef Örnek:** Sınıfını ve okulu iyi derece ile bitirmek

**Uzun Vadeli Hedef Örnek:** Doktor Mühendis Öğretmen vb. İyi bir meslek sahibi olmak

### 2. Planlı Yaşamalıyız



Öz disiplinli olmak ve hedeflerinize ulaşmak için hayatımızı planlamalıyız. Dağınık ve plansız yaşam disiplinli olmamızı engeller.

### 3. Zamanı Yönetmeliyiz

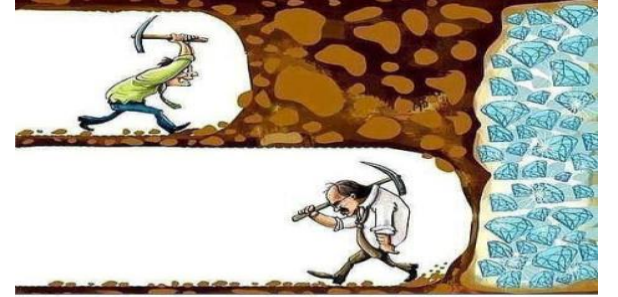


Günlük, Haftalık, Aylık, planlarla zamanımızı çok iyi planlayıp yönetmeliyiz.

### 4. Vazgeçmeyip, Israr Etmeliyiz

Öz disiplin ısrar edilmedikçe ve sürdürülmedikçe kazanılamaz.

Edison ampulü icat etmek için 1000 kez denemiştir, eğer pes etseydi ampulü icat edemezdi.



### 5. Sağlıklı Beslenmeliyiz



İnsan vücudunun işlediği enerjinin kaynağı yiyeceklerdir. Beynimizin sahip olduğu enerji miktarı bir konuya, hedefe ne kadar odaklanabileceğimizi belirlemede rol oynar.

Odaklandığımızda hedeflerimize öz disiplinli olarak yaklaşıyoruz.