

Öz Disiplin Kazanmak İçin Neler Yapmamız Gerekir?

Öz disiplinimizi kazan-
mak için;

1-Kendimizi tanımak,

2-Güçlü yönlerimizin ve ge-
liştirmemiz gereken yönle-
rimizin farkında olmak,

3-Planlı bir yaşam sürdür-
mek ve kendimizi eğiterek
doğru alışkanlıklar kazan-
mak gerekmektedir.



Başarının anahtarı günümüzü en
verim alacağımız şekilde planlayıp
bu plana uyabilmektir.

Uyandığımız anda «Bugün ne yap-
malıyım?» sorusunu kendimize so-
rarak güne başlayalım.

**Neler yapabiliriz? Planımızda
neler olabilir?**

**İZMİT FEVZİ ÇAKMAK İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**

ÖZ DİSİPLİN KAZANMAK



Öz disiplin; yapmak
istediklerimizi yapabilmek için
harekete geçmemizi sağlayan
içsel gücümüzdür.
Öz disiplinimiz sayesinde bir
başkası bize ne yapacağımızı
söylemeden sorumluluklarımızı
yerine getirmek için harekete
geçeriz.

1-KENDİNİ TANIMAK

Öz-disiplinin ilk özelliği kendini tanımadır. Amacımızın ne olduğunu bilirsek ona yönelik çalışabiliriz.

Özellikle, kararlarınızı yazarak onları daha belirgin hale getirebilirsiniz. Zaman ayırıp hedeflerinizi, hayallerinizi ve isteklerinizi yazmanız kendinizi tanıma sürecinde destek olmak için iyi bir tavsiye olacaktır.



2-GÜÇLÜ OLAN VE/VEYA GELİŞTİRMEYİ GEREKEN YÖNLERİMİZİ FARK ETMEK

“Hangi konulara yönelik daha çok ilgi duyuyorsunuz?”, “Hangi konularda kendinizi daha yetenekli buluyorsunuz?” Bu soruları kendimize yöneltebiliriz. İlgi duyduğumuz ve yetenekli olduğumuzu düşündüğümüz konularla ilgili etkinlikleri planlarımız arasına alabiliriz.

“Kendimi konuda geliştirmeliyim.” cümlesindeki boşluğu doldurabildiğiniz bir konu varsa bu konuda kendimizi geliştirmek için yapacağımız çalışmalar da planımıza ekleyebiliriz.



İZMİT FEVZİ ÇAKMAK İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

3-PLANLI BİR YAŞAM SÜRDÜRMEK VE KENDİMİZİ EĞİTEREK DOĞRU ALIŞKANLIKLAR KAZANMAK

Aşağıdaki etkinliklere hayatımızda ne kadar çok yer verirsek o kadar kendimizi eğitir ve planlı bir yaşam sürebiliriz.

Bilgi ve kelime dağarcığımızı geliştirecek etkinlikler;

Kitap okumak, hikaye yazmak, belgesel izlemek, film izlemek, anadilimizden farklı bir dil öğrenmeye çalışmak.

Fiziksel etkinlikler;

Sportif faaliyetlerin hepsi (koşu, yürüyüş, basketbol, voleybol, ip atlama vb.)

Sosyal etkinlikler;

Ailemizle ve arkadaşlarımızla sohbet etmek, seyahate çıkmak, arkadaşlarımızla sportif faaliyetlerde bulunmak ya da masa oyunları oynamak.

Kültürel ve sanatsal etkinlikler;

Müzik dinlemek, bir enstrüman çalmayı öğrenmek, resim yapmak, kilden ya da oyun hamurundan figürler yapmak.