

# ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME (ORTAOKUL-ÖĞRENCİ)



Sevgili öğrenciler öz disiplin geliştirme  
deyince aklınıza hangi kavramlar  
geliyor?

● AZİM

● PLANLI OLMA

● SABIR

● DÜZEN

● KARARLILIK

● ÖZ DÜZENLEME

● MOTİVASYON

● SORUMLULUK

● HEDEF

Hayatımız boyunca gelişimimizi devam ettirmek için hepimizin bireysel özelliklerine göre belirlediği hedefler olmalıdır.; ÖZDİSİPLİN kavramını belirlediğimiz bu hedeflere ulaşmak için göstermiş olduğumuz davranışlar olarak özetleyebiliriz.



Hayatımızın hangi alanında olursa olsun başarılı olmak için yetenek mi yoksa disiplin mi önemlidir?





Hadi gelin bu sorunun cevabını hepimizin çok iyi bildiği bir masaldan öğrenelim.

Bir varmış bir yokmuş. Kendini çok beğenen bir tavşan varmış. Ben çok hızlıyım benden hızlı kimse koşamaz diye kendisini sürekli övüyormuş. Diğer hayvanların yanında hoplayıp zıplayıp ben çok hızlıyım var mı beni geçecek diye hava atıyormuş.



Diğer hayvanlar onu hiç sevmiyormuş ama yarışmaya da çekiniyorlarmış. Bir gün kaplumbağa bu tavşanın ne kadar kendini beğenmiş biri olduğunu öğrenmiş ve onunla yarış yapmak için haber göndermiş. Tavşan nasıl olur da bana meydan okuyabilir ki o daha bir adım atmadan ben yarışı bitiririm demiş.



Neyse ertesi gün tavşanla kaplumbağa yarış alanına gelmişler ve start verildikten sonra tavşan pırrr diye koşuvermiş ama kaplumbağa daha ilk adımını yeni atmış.

Tavşan o kadar çok fark açmış ki yorulmuş havada çok sıcakmış. Demiş ki şu ağacın gölgesinde biraz dinleneyim nasılsa kaplumbağa akşama kadar gelemez demiş. Tavşan rüyalarla dolu uykusuna dalmış ve kaplumbağa da emin adımlarla bitişe doğru yürüyormuş. Tam yarışı bitirecekken tavşan uyanmış ve havanın karardığını görmüş.



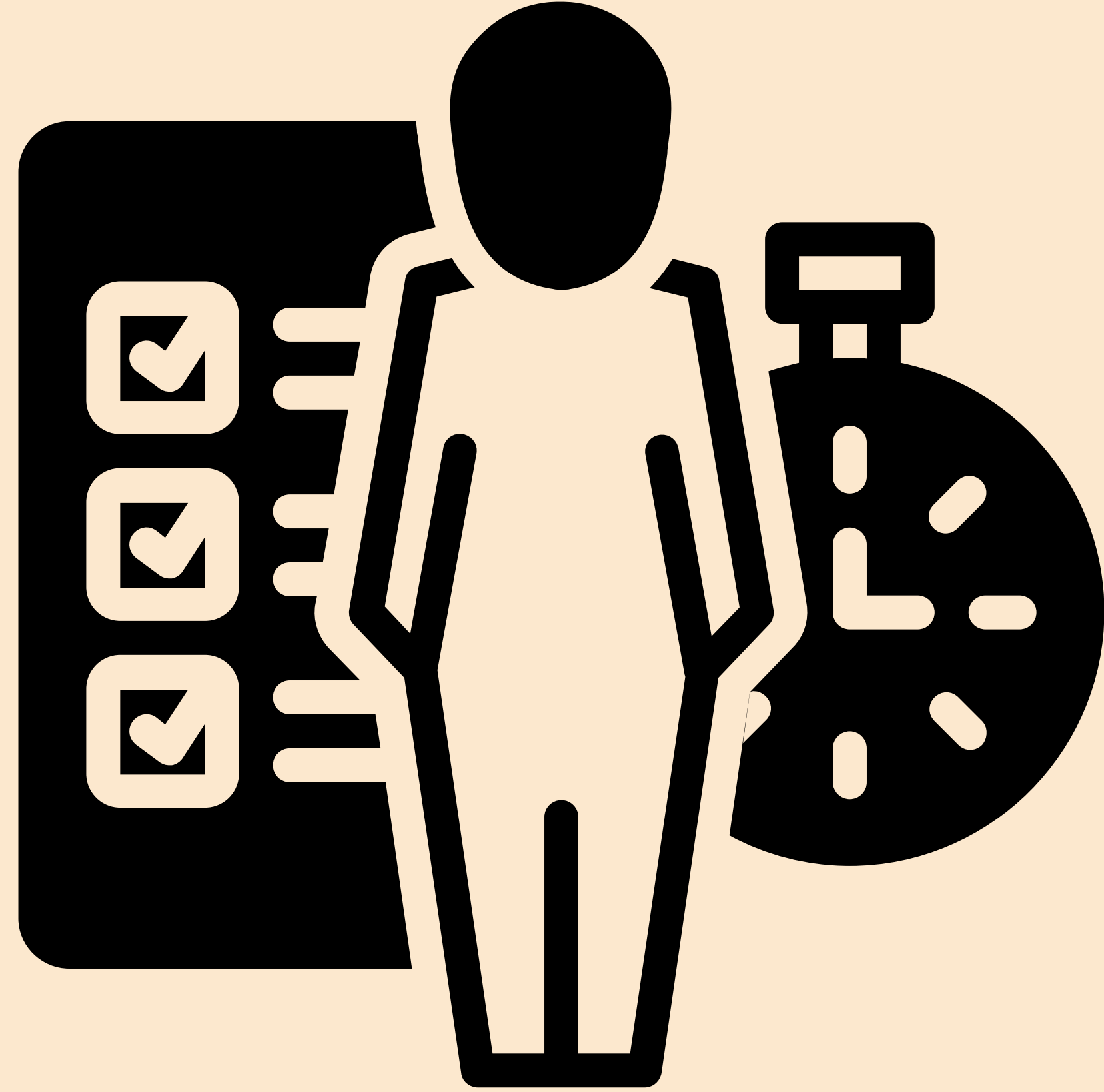




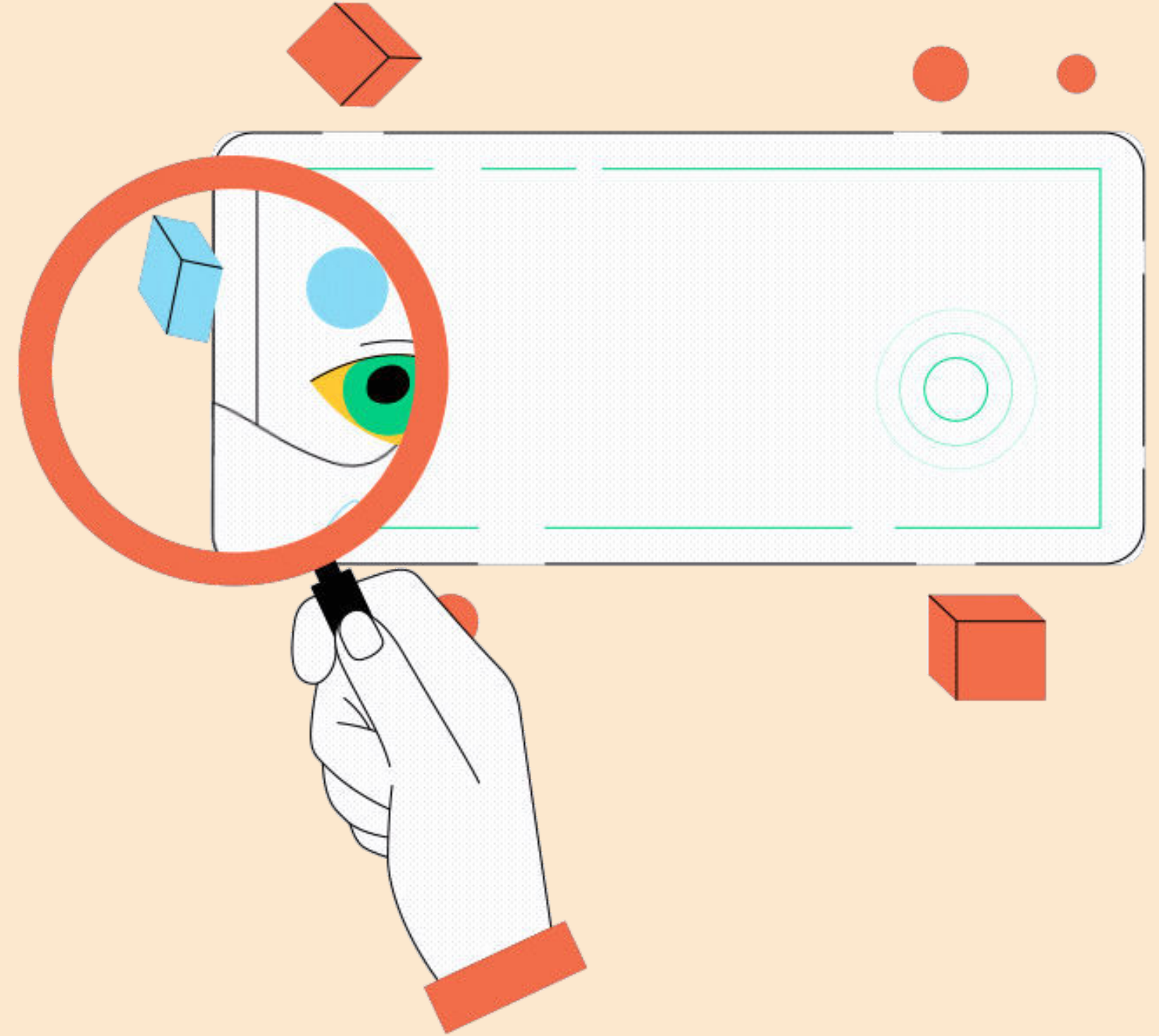
Neyse artık gideyim de Őu yariŐı bitireyim kaplumbağa ortalarda yok demiş. Kafasını bi kaldırmıŐ ki kaplumbağayı görmüş. KoŐarak onu geçmeye çalıŐmıŐ ama kaplumbağa yariŐı bitirmiŐ. Bu da tavŐana güzel bir ders olmuŐ. Kimseyi küçük görmemeyi öğrenmiŐsindir artık demiş. Çünkü önemli olan hızlı olmak değil emin adımlarla gitmektir demiş.

Okuduğumuz masalda da gördüğümüz gibi bir alanda sadece yetenekli olmamız yeterli değil. Bunun yanında çabalamamız da gerekmektedir.

Peki sizler öz disiplininizi oluşturmak için neler yapıyorsunuz?



Haydi hep birlikte öz disiplini sağlamak için neler gerekli başlıklar halinde inceleyelim.



# KENDİNİZİ TANIYIN

Kendini tanımak kişinin yeteneklerinin, ilgilerinin, değerlerinin ve ihtiyaçlarının farkında olmasıdır. Yeteneklerimizin farkında olarak güçlü yanlarımıza odaklanıp, eksik yönlerimizi geliştirmeliyiz.



# HEDEF BELİRLEYİN

Hedef belirleyerek olmak istediğiniz birey ile şu anda olduğunuz birey arasındaki farkları ve zaman içindeki değişiminizi görme fırsatını elde edersiniz. Ayrıca yapmanız gerekenleri bilerseniz; bu yolda sizi engelleyebilecek her şeyden de kendinizi koruyabilirsiniz.

Hedeflerinizi belirlerken gerçekleştirilebilir olmasına dikkat etmelisiniz. Motivasyonunuzu tazelemek için küçük adımlarla ilerleyerek aşamalı hedefler belirleyebilirsiniz, ya da hedeflerinizi öncelik sırasına koyabilirsiniz. Hedeflerinizi belirledikten sonra ulaşmak için yapılması gerekenleri günlük hayatınızda planlamalısınız.



# PLANLI OLUN

"Emek olmadan yemek olmaz" sözünden de anlayacağınız gibi yatarak hiçbir Őeyi elde edemeyeceğinin farkında olup belirlediği hedefler doğrultusunda sorumluluklarını yerine getirenler başarıya ulaşan insanlardır.

Yapacaklarınızı planlayarak ne zaman ne yapmanız gerektiğinin bilincinde olursunuz. Ayrıca çok değil düzenli çalışarak dinlenme zamanlarınızda daha huzurlu olursunuz. Hazırlıklı olduğunuz için stres yaşamazsınız.



# ZAMANINIZI YÖNETİN

Günlük hayatta planlar yaparken gerçekçi olun. Uykuya, ders çalışmaya, dinlenmeye ve eğlenmeye yeterli zaman ayırın. Her haftanın başında o hafta neler yapacağınızı planlar ve bunu yazılı hale getirirseniz haftanın sonunda kendinizi değerlendirme fırsatı bulabilirsiniz.



# SAĞLIKLI BESLENİN



Dört yapraklı yoncanın tüm yapraklarından dengeli bir şekilde yiyelim.



# UYKUNUZU ALIN

Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek-içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde bedenimiz dinlenir, zihnimiz yenilenir. Organlarımız yenilenip kendini tamir eder. Çocuklar uyudukça büyürler; gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar uykuyla sağlıklarını korurlar.

Çocuklar için uyku süresi 10-12 saattir. Her gün aynı saatlerde yatağa girip aynı saatlerde kalkmak en güzelidir.

Erken yatıp erken kalkmak bedenin dinç olmasını sağlar. Uykunun bize fayda vermesi için karanlıkta uyumak gerekir.



# EGZERSİZ YAPIN

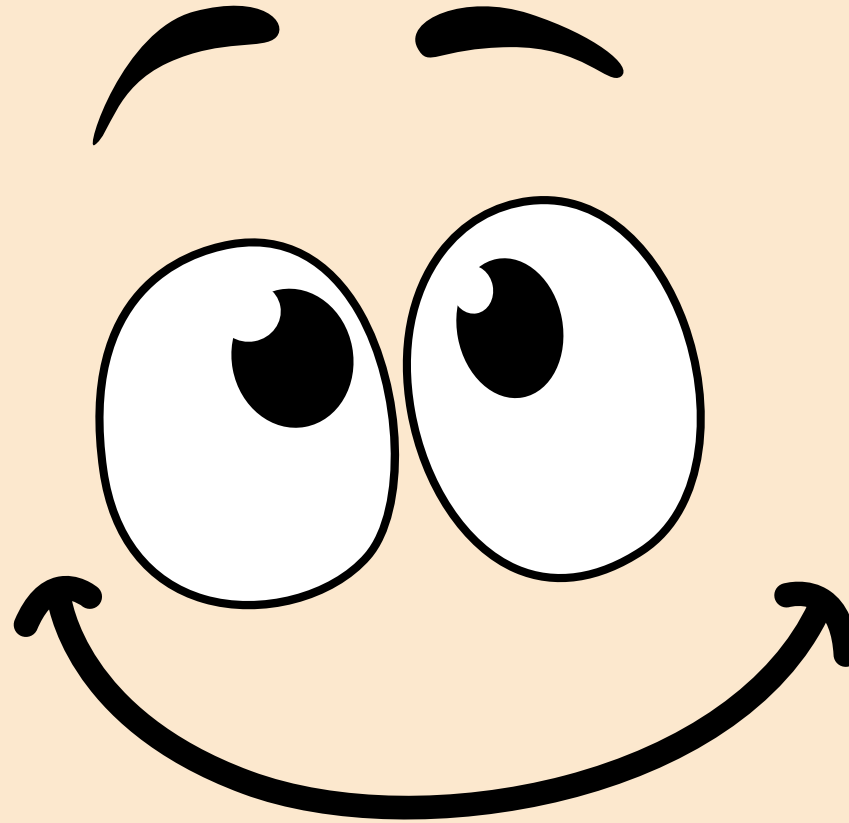
Beslenme ile aldığımız enerji, gün içinde harcanandan fazlaysa bu fazla enerji vücut tarafından yağa dönüştürülerek depolanır.

Bu yağ deposu da çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.

Oysa düzenli fiziksel aktivitenin ve egzersizin sağlıklı yaşamaya doğrudan ve dolaylı birçok katkısı vardır.



Dinlediđiniz için teŖekkr ederim.



Psikolojik DanıŖman  
Asuman YAVUZ