



OLUMLU DÜŞÜN!

HAYATINI PLANLA!

KARARLI OL!

Öz disiplin geliştirme ile ilgili destek almak istediğinizde ailenizle ve öğretmeninizle işbirliği yapabilirsiniz.

Hedef ve başarı arasındaki köprüye disiplin denir.



İstemek ile başarmak farklı şeylerdir. Aradaki farka disiplin denir.



**ÇOCUKLARDA ÖZ
DİSİPLİN
GELİŞTİRME
(Ortaokul)**



ÖZ DİSİPLİN KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

4-ZAMANINI PLANLA



Ödev saatin var mı?

Uyku saatin var mı?

5-SAĞLIKLI BESLEN

Meyve ve sebzelerden hangilerini daha çok yersin?



6-UYKU DÜZENİNE DİKKAT ET

Hafta içi ve hafta sonu aynı saatlerde uyuyup uyanmaya çalışıyor musun?

ÖZ DİSİPLİN KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

1-KENDİNİ TANI

Neleri iyi yapıyorsun?



2-HEDEFLER BELİRLE

Neyi başarmak istersin?



İleride ne yaparsan kendini iyi hissedersin?

3-DÜZENLİ OL

Odan ve sıran düzenli midir?



ÖZDİSİPLİN SANA NE KAZANDIRIR?

- Kendine saygı gösteren biri olursun.
- Kendi başına düşünüp karar verebilirsin.
- Duygularını ifade edebilirsin.
- Sorumluluklarını üstlenirsin.
- Problemlerini çözebilirsin.
- Bedenin daha sağlıklı olur.
- Uykunu iyi alırsın.
- Yapacağın işler birikmez.
- Anne ve babanla daha az sorun yaşarsın.
- Hedeflerinle ilgili plan yapabilirsin.
- Daha kararlı biri olursun. Kolay vazgeçmezsin.