



# ÖZ DİSİPLİN KEŞİF YOLCULUĞU

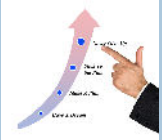
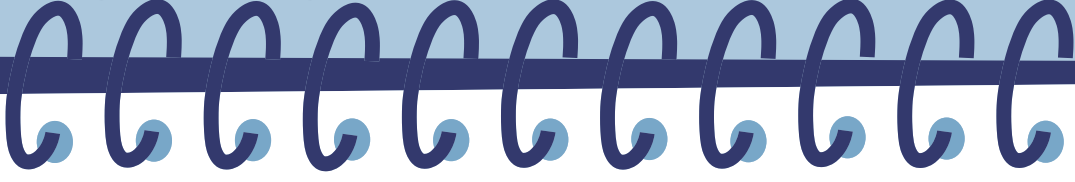
Değerli Öğrenciler;

Bu kitapçıkta sizlerle birlikte bir yolculuğa çıkacağız. Bu yolculuğun asıl amacı sizlerin öz disiplin geliştirme becerilerinizi desteklemek. Öz-disiplin zamanı etkin kullanma ve kendini yönetebilme gibi bir çok beceriyi içinde barındırdığı için yanımıza almamız gereken bazı yardımcılarımız olacak. Şimdi birlikte bu yardımcılarımızı keşfetme ve yanımıza alarak ilerleme zamanı. Yolculuğun sonunda değişmiş ve gelişmiş olmaya hazır olun.





Öz-Disiplin sizce ne demektir? Öz disiplinin size çağrıştırdığı kavramları ve becerileri aşağıya not edebilirsiniz. Unutmayın buraya yazdıklarımız yolculuğumuzda bize eşlik edecek.





# Bir günümü nasıl planlarım

Bir günde neler yaparsın? Gününü planlarken nelere dikkat edersin? Aşağıya not edebilirsin.

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----





# İŞTE DENİZ'İN BİR GÜNÜ

Aşağıda Deniz'in bir gününü nasıl geçirdiğini görüyorsunuz. Sanırım Deniz'in bazı konularda yardıma ihtiyacı var. Metni dikkatlice okuyarak ona yardım edebilirsin.



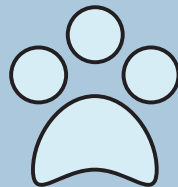
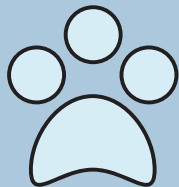
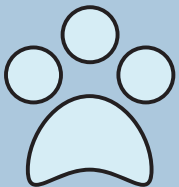
Deniz, okuldan gelir gelmez çantasını bir kenara atarak dışarı çıkmıştır. Arkadaşlarıyla oyun oynamak için aceleci davranmış ve okul kıyafetlerini dahi değişmeden dışarı çıkmıştır. Dışarıda arkadaşları ile doyasıyla eğlenen Deniz, saatin geç olduğunu fark edememiştir. Akşam yemeğini kaçırdığı için abur cuburla öğün geçiştirmiştir. Ergenlik döneminden dolayı yağlanan vücuduna ve artan kilolarına rağmen yediklerine dikkat etmemektedir. Proje ödevini yapmak için bilgisayar karşısına geçen Deniz, ödevleri konusunda oldukça isteksizdir. Biraz oyun oynadıktan sonra ödevlerini yapmaya başlamayı düşünmüş ancak oyun karşısında vaktin nasıl geçtiğini anlamamıştır. Bu sebeple ailesi ile tartışmış ve kendine hakim olamayıp etrafına zarar vermiştir. Sırt ağrıları ve göz problemleri ile yatağa giren Deniz, duş alacak ve okul için hazırlanacak vakti bulamamıştır. Ödevlerini yapmadan okula giden Deniz, tüm arkadaşları güzel notlar alınca kendi adına üzölmüş arkadaşlarını tebrik dahi edememiştir. Kendini çok mutsuz ve bıkkın hisseden, hayata dair bir hedefi olmayan Deniz nerede hata yaptığını düşünmektedir.





**Haydi Deniz'e biraz yardım edelim.  
Sizce Deniz nerede hata yapıyor?  
Bu davranışların yerine neler yapmalı?**

Blank writing area consisting of 12 horizontal white lines on a light blue background, intended for the user to write their answers.

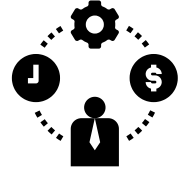


# ÖZDİSİPLİN KELİME AVI

Ö	Z	D	Ü	Z	E	N	L	E	M	E
P	Z	R	D	Z	A	M	A	N	İ	S
L	E	Y	D	T	Z	D	S	C	S	O
A	H	B	Ö	Ü	İ	İ	T	S	T	R
N	E	O	A	N	Z	K	E	A	İ	U
L	D	T	H	Ş	E	E	R	B	K	M
I	E	İ	T	T	A	T	N	I	R	L
O	F	O	S	L	R	R	İ	R	A	U
L	İ	İ	T	S	E	O	R	M	R	L
M	O	T	İ	V	A	S	Y	O	N	U
A	K	A	R	A	R	L	I	L	I	K

**BİRAZ  
MOLA**

ÖZ YÖNETİM



İSTİKRAR

DÜZEN



İSTEK

HEDEF



SABIR

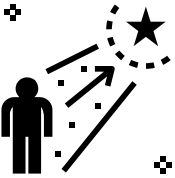


KARARLILIK



BAŞARI

MOTİVASTON



ÖZ DÜZENLEME

PLANLI OLMA



AZİM



SORUMLULUK



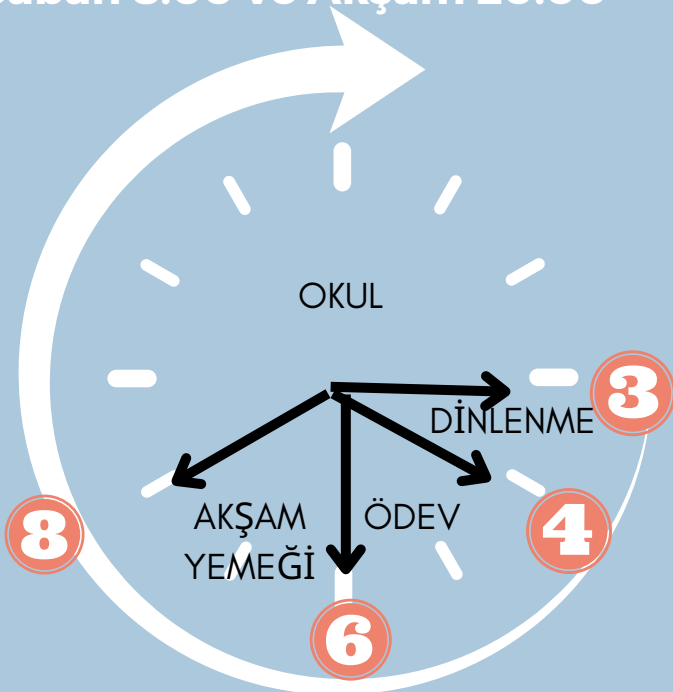
# KEŞKE GÜNLER 48 SAAT OLSA DEDİĞİNİZ ZAMANLAR OLDU MU?

YA DA YAPMAK İSTEDİM AMA VAKTİM YOKTU DEDİĞİNİZ ŞEYLER?

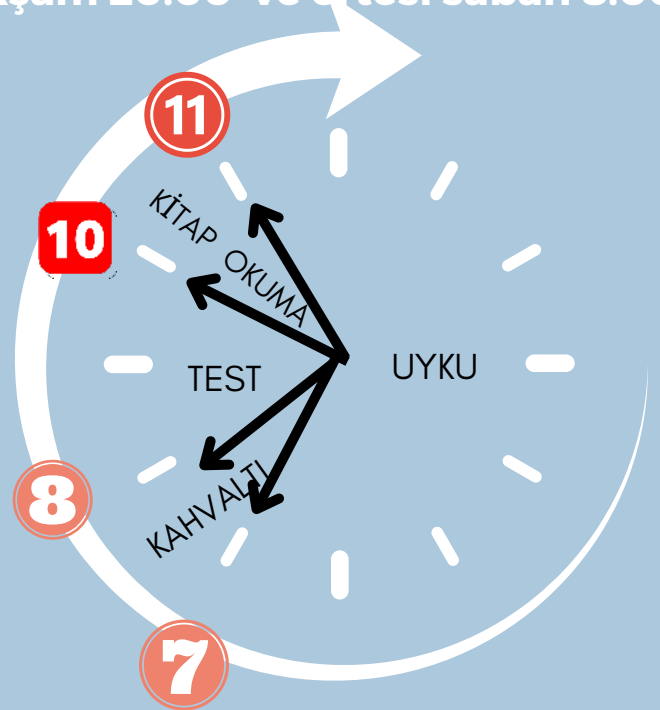


Gün içinde yapmamız gereken br çok şey var. Bunları bazen bir güne sığdırmakta zorlanırsınız. Bunu kolaylaştırmak için bir önerimiz var. Haydi **PLANLI SAATLERİMİZİ** inceleyelim.

Sabah 8.00 ve Akşam 20.00



Akşam 20.00 ve ertesi sabah 8.00



SİZLERDE GÜN İÇİNDE YAPACAKLARINIZI BU ÖRNEKLERDEN YOLA ÇIKARAK PLANLAMAYI DENEYEBİLİRSİNİZ. BİR SONRAKİ SAYFADA SİZİ SAATLERİNİZİ BEKLİYOR.



# PLANLI SAATİM

BİR ÖNCEKİ SAYFADA PLANLI SAAT ETKİNLİĞİNİN BİR ÖRNEĞİNİ GÖRDÜK. AŞAĞIDAKİ SAATLERİ KULLANARAK SİZLERİNDE KENDİ PLANLI SAATLERİNİZİ OLUŞTURABİLİRSİNİZ. ÇİZELGEYİ ÇOĞALTARAK YA DA KENDİ SAATLERİNİZİ ÇİZEREK BİR HAFTA BOYUNCA PLANLI SAAT ETKİNLİĞİNİ YAPABİLİRSİNİZ.

2

6

4



BU SAAT BİR GÜNDEKİ İLK BÖLÜMÜNDEKİ 12 SAATİ TEMSİL EDİYOR.

BU SAAT BİR GÜNDEKİ İKİNCİ BÖLÜMÜNDEKİ 12 SAATİ TEMSİL EDİYOR.

8

1

5

9

3

7







# ÇALIŞMA PLANINI NASIL HAZIRLAMALIYIM?



DERS ÇALIŞMA PROGRAMI HAZIRLARKEN NELERE DİKKAT ETMEMİZ GEREKTİĞİNİ ÖĞRENMEYE VAR MISIN?

- ✓ İLK İŞ KENDİMİZE BİR HEDEF BELİRLEMektir. BU HEDEF BİZİM YETENEKLERİMİZ VE İLGİLERİMİZLE DOĞRU ORANTILI GERÇEKÇİ BİR HEDEF OLMALIDIR. AYRICA DAHA KISA DÖNEMLİ HEDEFLER SEÇİLMELİDİR. ÖRNEĞİN NOTLARI YÜKSELTİLMESİ GEREKEN DERSLERE ODAKLANIP ORTALAMAYI YÜKSELTMEYE ÇALIŞMAK BUNLARDAN BİRİ OLABİLİR.
- ✓ ÇALIŞMA PROGRAMLARINI KENDİNİZE GÖRE UYARLAMAYI DENEYİN. BİR HAFTALIK DENEME SÜRESİNDEN SONRA KÜÇÜK DEĞİŞİKLİKLERLE KENDİNİZ İÇİN GÜZEL BİR PROGRAM HAZIRLAYABİLİRSİNİZ.
- ✓ KISA SÜRELİ DE OLSA GÜNLÜK TEKRARLAR MUTLAKA YAPILMALIDIR. AYRICA ALIŞTIRMA VE TEST ETKİNLİKLERİ DE BİLGİLERİ PEKİŞTİRİR. KİTAP OKUMA DA MUTLAKA GÜNLÜK PLANA EKLENMELİDİR. SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE OKUDUĞUNU ANLAMA BECERİSİ İŞİMİZİ KOLAYLAŞTIRACAKTIR.



# ÖRNEK ÇALIŞMA PLANI

## PAZARTESİ

30 DK GÜNLÜK  
TEKRAR

30 DK  
ALİŞTİRMA

30 DK TEST  
ÇÖZME

30 DK ÖDEV

30 DAKİKA  
KİTAP OKUMA

## SALI

30 DK GÜNLÜK  
TEKRAR

30 DK  
ALİŞTİRMA

30 DK TEST  
ÇÖZME

30 DK ÖDEV

30 DAKİKA KİTAP  
OKUMA

## ÇARŞAMBA

30 DK GÜNLÜK  
TEKRAR

30 DK  
ALİŞTİRMA

30 DK TEST  
ÇÖZME

30 DK ÖDEV

30 DAKİKA KİTAP  
OKUMA

## PERŞEMBE

30 DK GÜNLÜK  
TEKRAR

30 DK  
ALİŞTİRMA

30 DK TEST  
ÇÖZME

30 DK ÖDEV

30 DAKİKA KİTAP  
OKUMA

## CUMA

30 DK GÜNLÜK  
TEKRAR

30 DK  
ALİŞTİRMA

30 DK TEST  
ÇÖZME

30 DK ÖDEV

30 DAKİKA KİTAP  
OKUMA

BU PLAN SİZLERE ÖRNEK OLMASI İÇİN HAZIRLANMIŞTIR. KENDİNİZE UYGUN DÜZENLEMELERİ YAPARAK KULLANMALISINIZ. TIPKI DİĞER BİR ÇOK ŞEYDE OLDUĞU GİBİ DERS ÇALIŞIRKEN PLAN DAHİLİNDE İLERLEMENİN ÖNEMLİDİR.

## CUMARTESİ

30 DK  
HAFTALIKTEKRAR

30 DK  
ALİŞTİRMA

30 DAKİKA KİTAP  
OKUMA

SEN PLANLA

## PAZAR

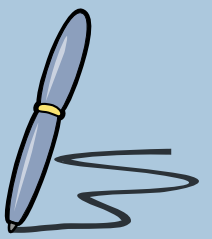
30 DK TEST  
ÇÖZME

30 DK ÖDEV

30 DAKİKA KİTAP  
OKUMA

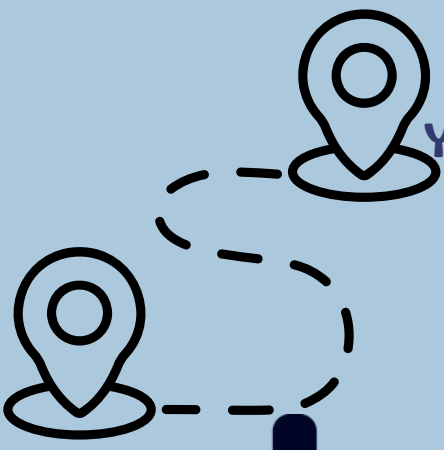
AİLE YA DA  
ARKADAŞLA  
VAKİT  
GEÇİRME

PLAN YAPARKEN GÜN İÇERİSİNDE MUTLAKA KENDİNİZE, AİLENİZE VE ARKADAŞLARINIZA VAKİT AYIRIN. PLANIN TAMANINI DOLDURMAK SIKICI OLACAĞI İÇİN UYMASI DA BİR O KADAR ZOR OLACAKTIR.



# KENDİME NOT





Yolculuğumuzu tamamladık. Bu süreçte neler  
öğrendiniz?  
Bu yolculuk sizde neleri değiştirdi?



A large, blank white rectangular area with five black binder holes along the top edge, intended for writing reflections.

