

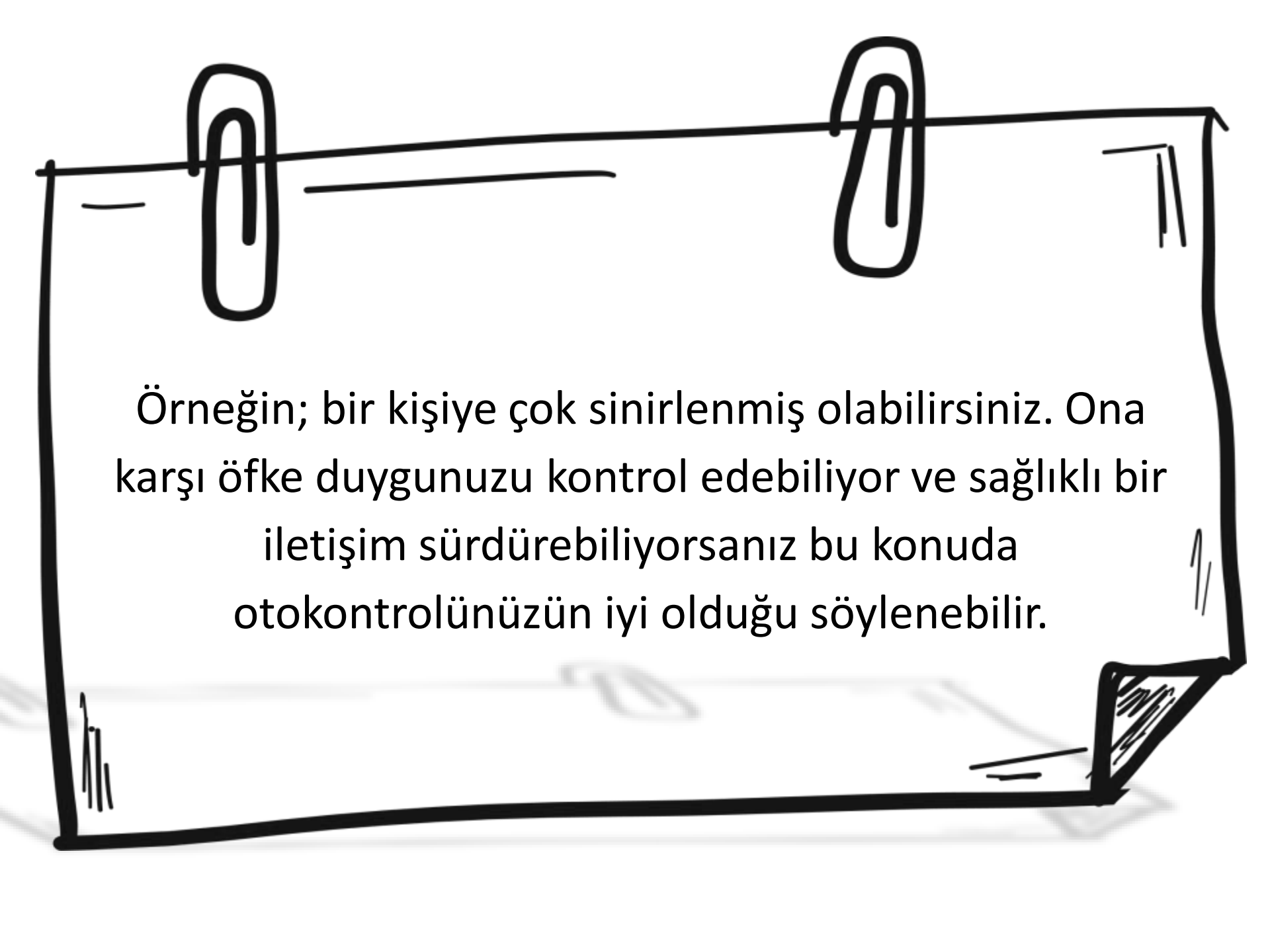
OTOKONTROL

Lise Öğrenci Sunumu

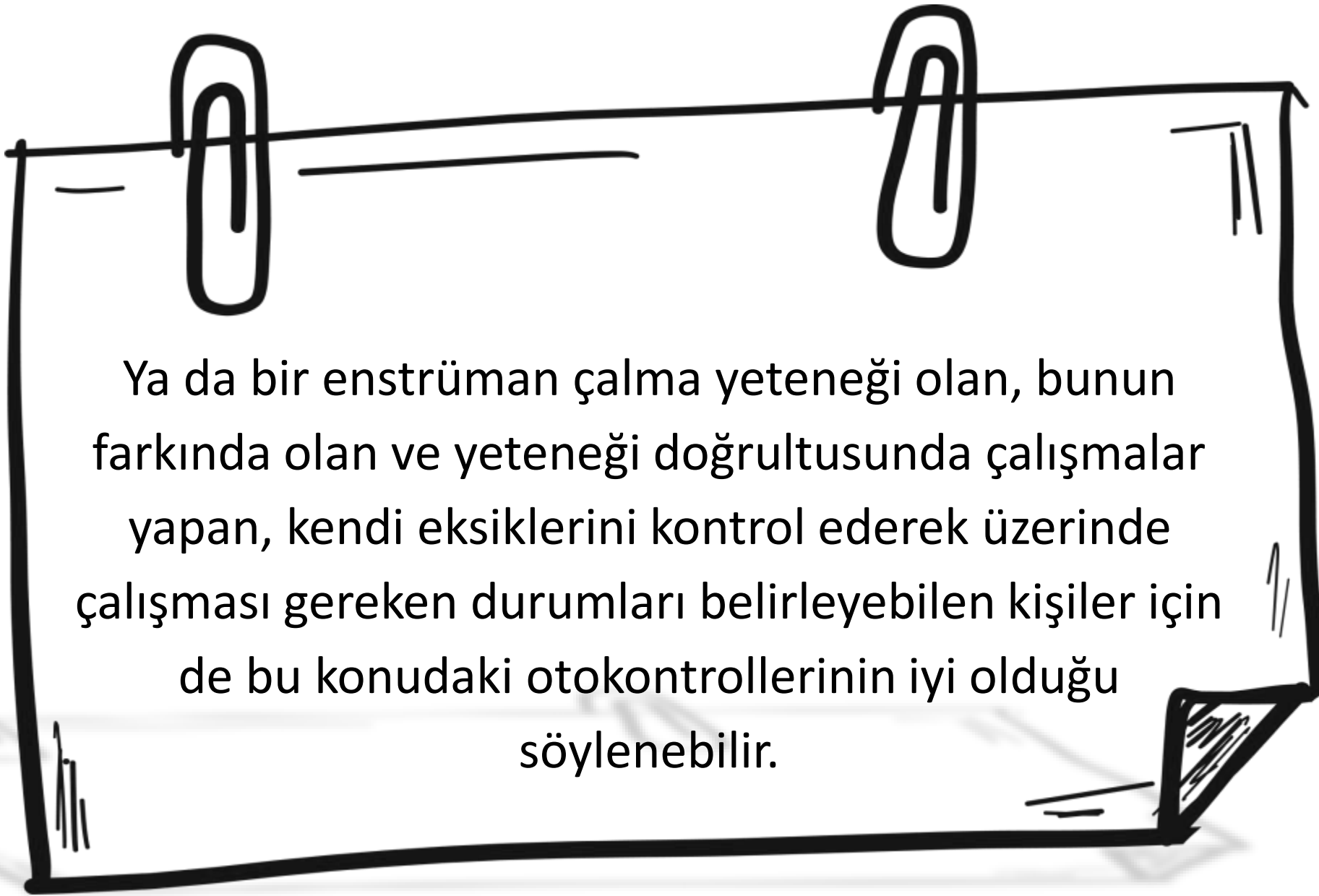


Otokontrol Nedir?

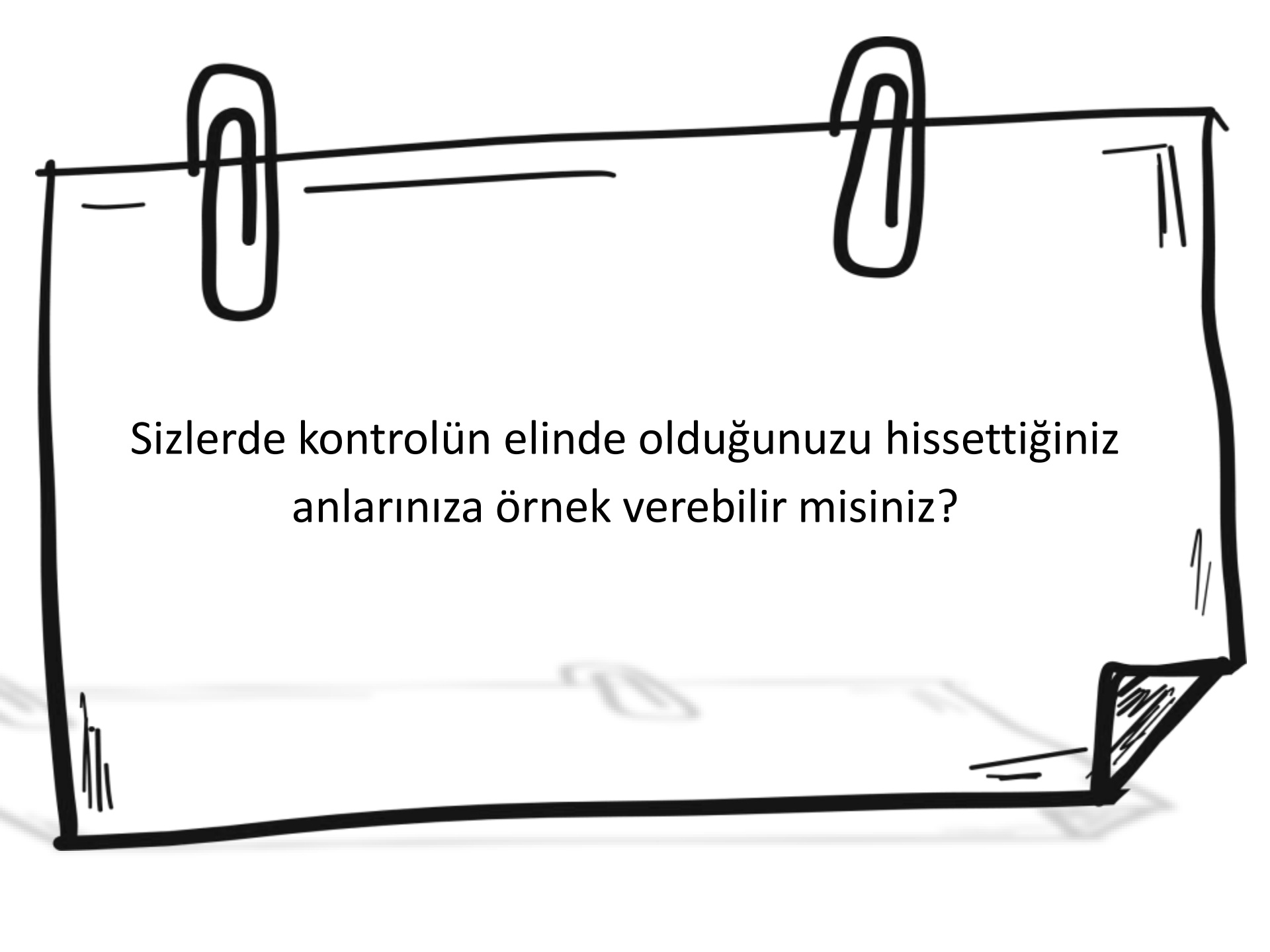
Otokontrolü kişinin duyguları ve davranışları üzerinde denetim sağlayabilmesi, amacına ulaşabilmek için tepkilerini düzenleyebilmesi olarak tanımlayabiliriz.



Örneğin; bir kişiye çok sinirlenmiş olabilirsiniz. Ona karşı öfke duygunuzu kontrol edebiliyor ve sağlıklı bir iletişim sürdürebiliyorsanız bu konuda otokontrolünüzün iyi olduğu söylenebilir.



Ya da bir enstrüman çalma yeteneği olan, bunun farkında olan ve yeteneği doğrultusunda çalışmalar yapan, kendi eksiklerini kontrol ederek üzerinde çalışması gereken durumları belirleyebilen kişiler için de bu konudaki otokontrollerinin iyi olduğu söylenebilir.



Sizlerde kontrolün elinde olduğunuzu hissettiğiniz anlarınıza örnek verebilir misiniz?



O anlarda nasıl hissettiniz?

Otokontrol Neden Önemli

Başkalarına bağılı olmadan özerk hareket edebilmemiz

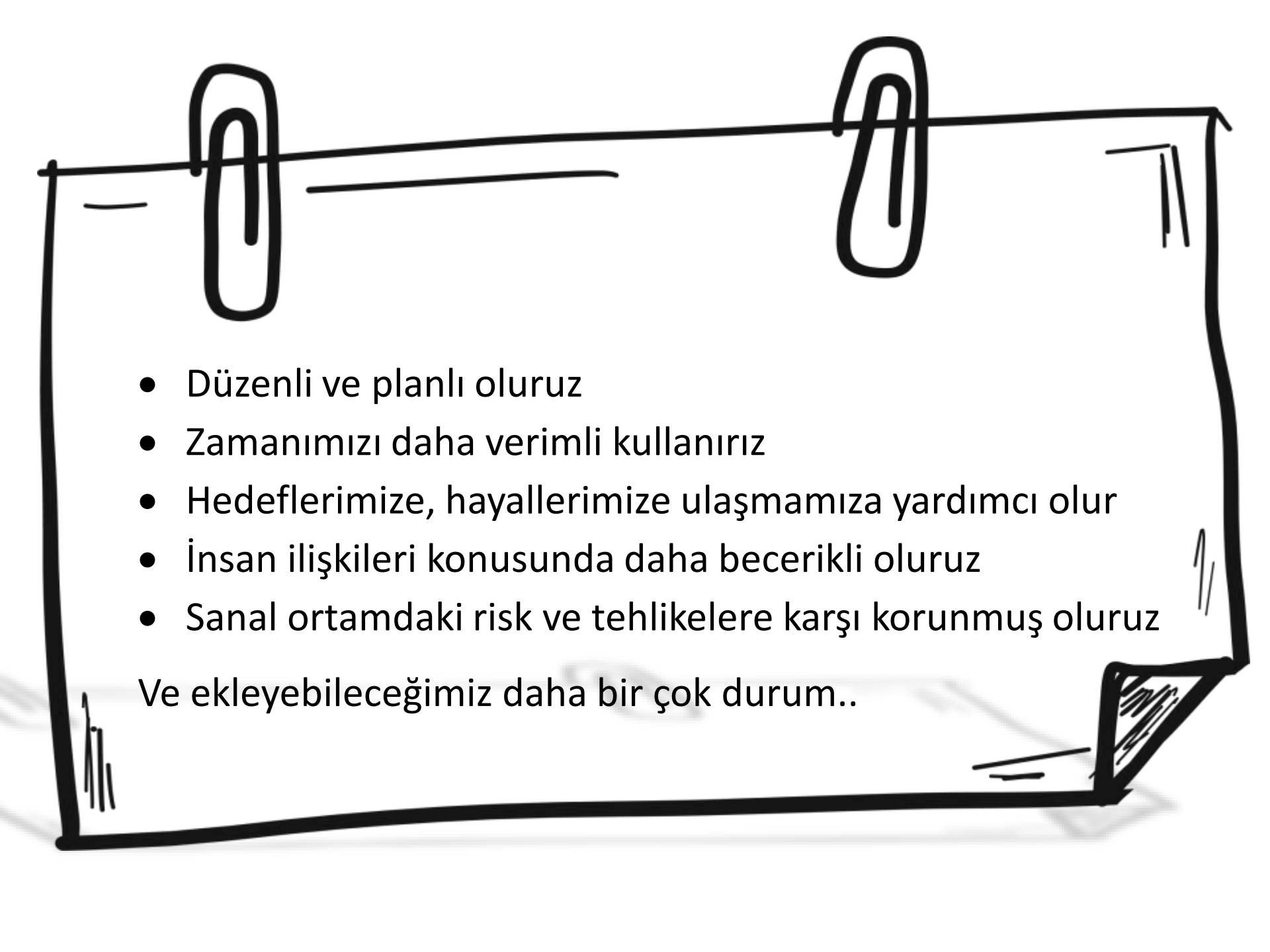
Öz güvenimizin gelişimi

Toplumda diğer bireylerle uyum içerisinde yaşamımızı devam ettirebilmemiz

Yaşamımızda söz sahibi olabilmemiz..

Bunlar çok önemli durumlar değil mi 😊

Peki bu durumları sağlamak bize ne kazandırır? →

- 
- Düzenli ve planlı oluruz
 - Zamanımızı daha verimli kullanırız
 - Hedeflerimize, hayallerimize ulaşmamıza yardımcı olur
 - İnsan ilişkileri konusunda daha becerikli oluruz
 - Sanal ortamdaki risk ve tehlikelere karşı korunmuş oluruz

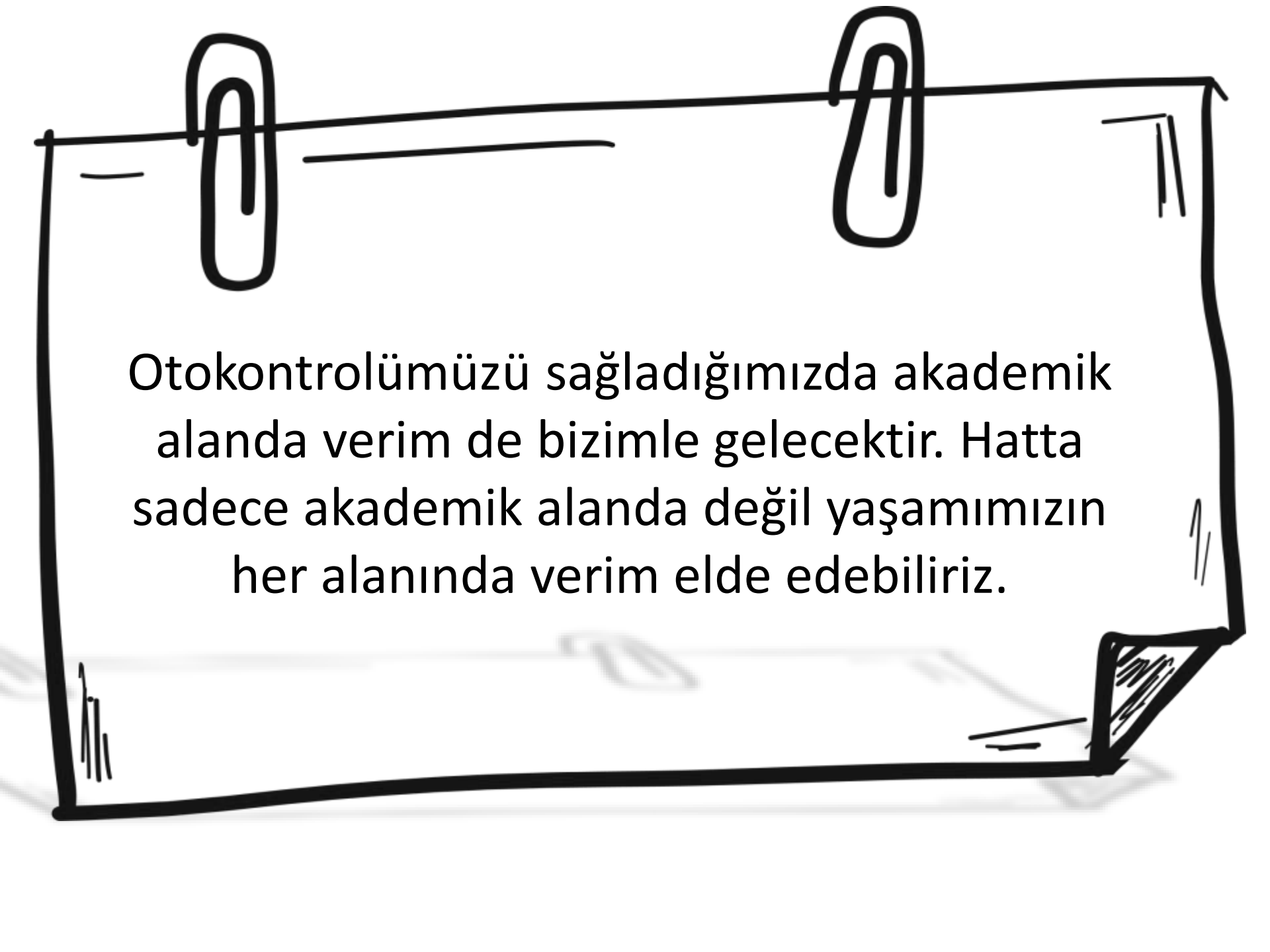
Ve ekleyebileceğimiz daha bir çok durum..

Otokontrolünü Saęlamana Yardımcı Olacak Öneriler

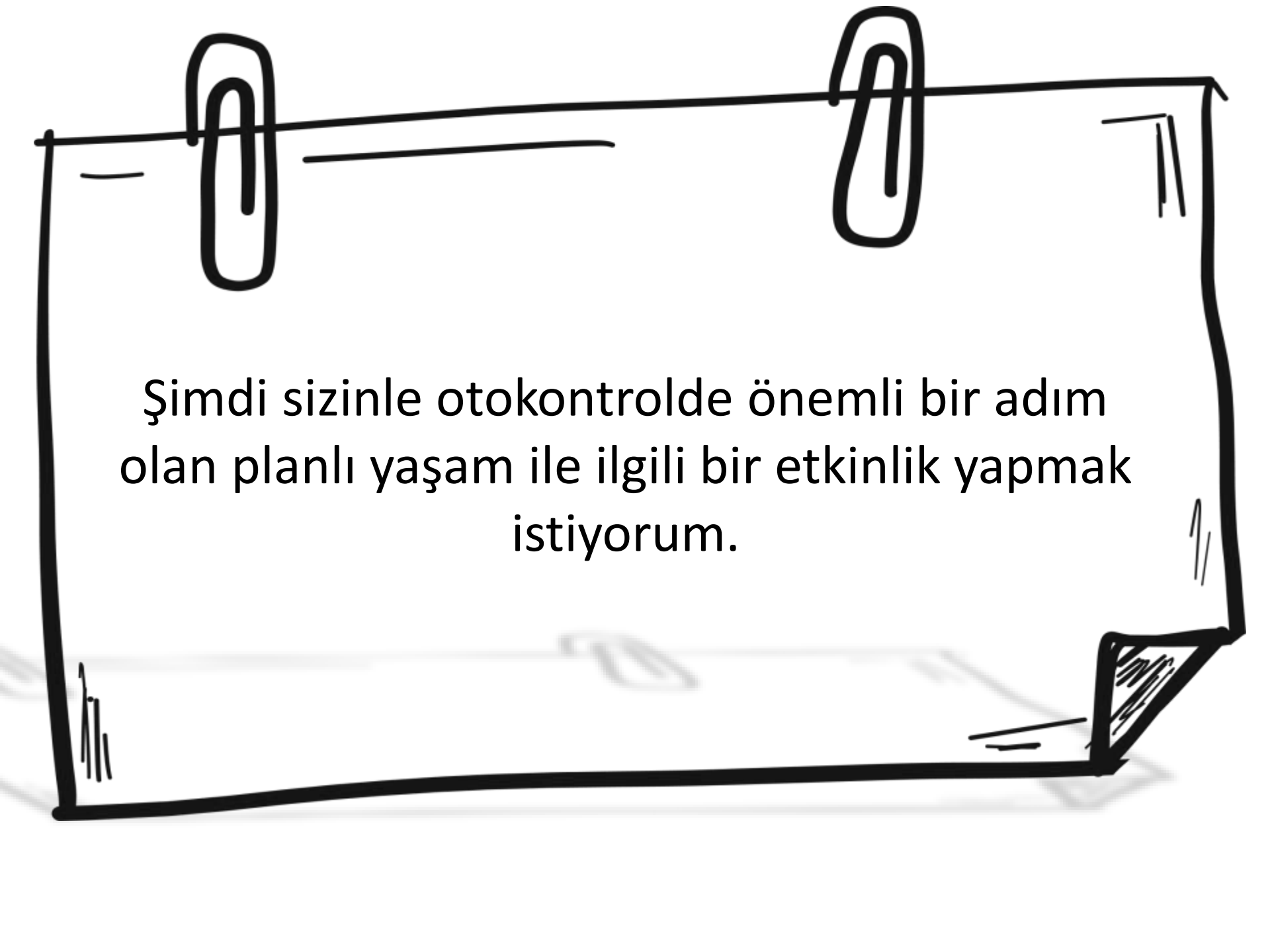
- Yaşamındaki aktiviteleri planlamak (kendine göre günlük, haftalık, aylık ve yıllık planlamalar yapmak)
- Egzersiz yapmak
- Düzenli uyku
- Sağlıklı beslenme

Otokontrolünü Saęlamana Yardımcı Olacak Öneriler

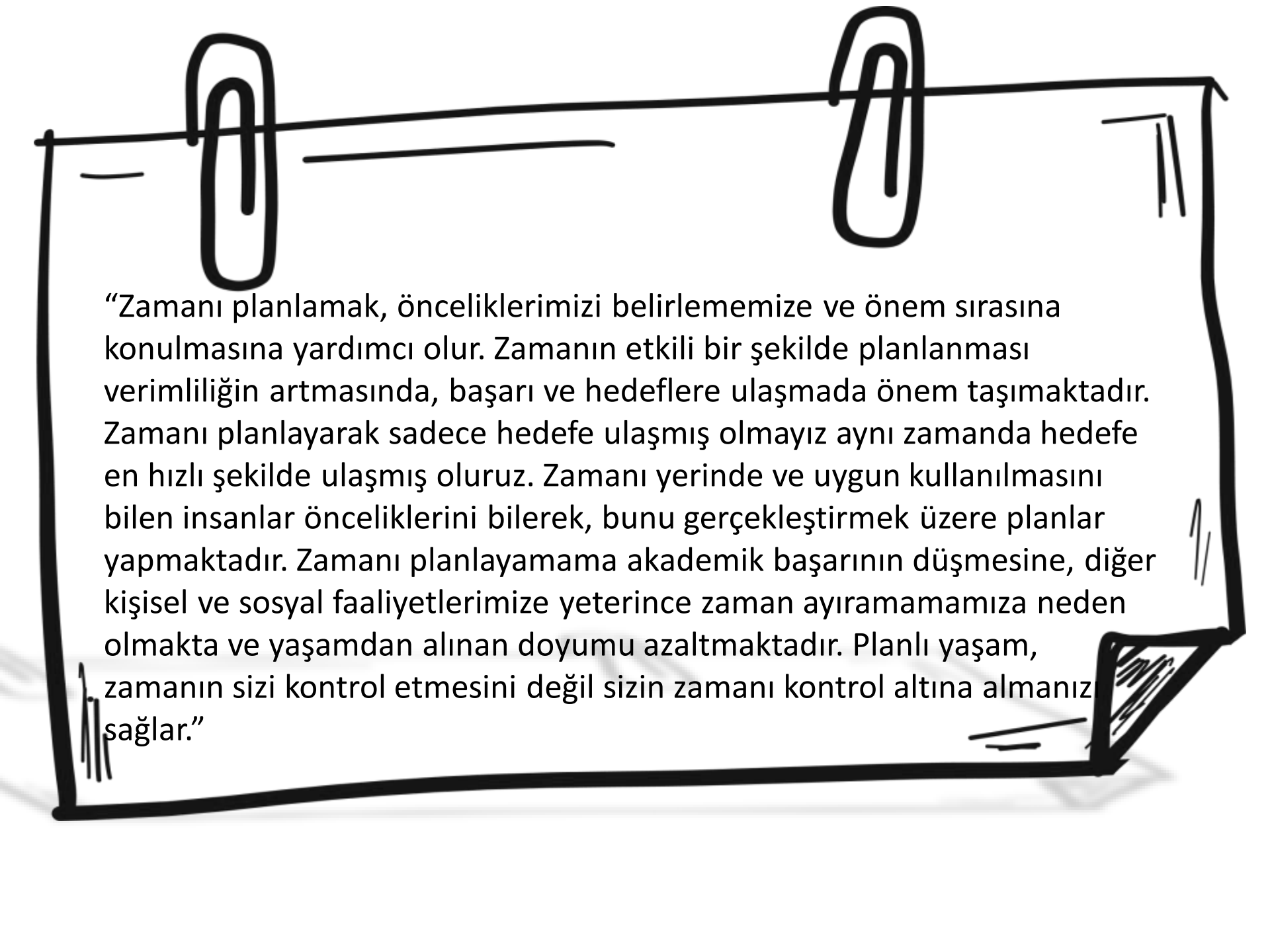
- Yapılması gerekenleri ertelememek
- Doyum sağladığın sosyal ortamlara katılmak
- İlgi duyduğun aktivitelere vakit ayırmak
- Başardığın işler için kendini tebrik etmek



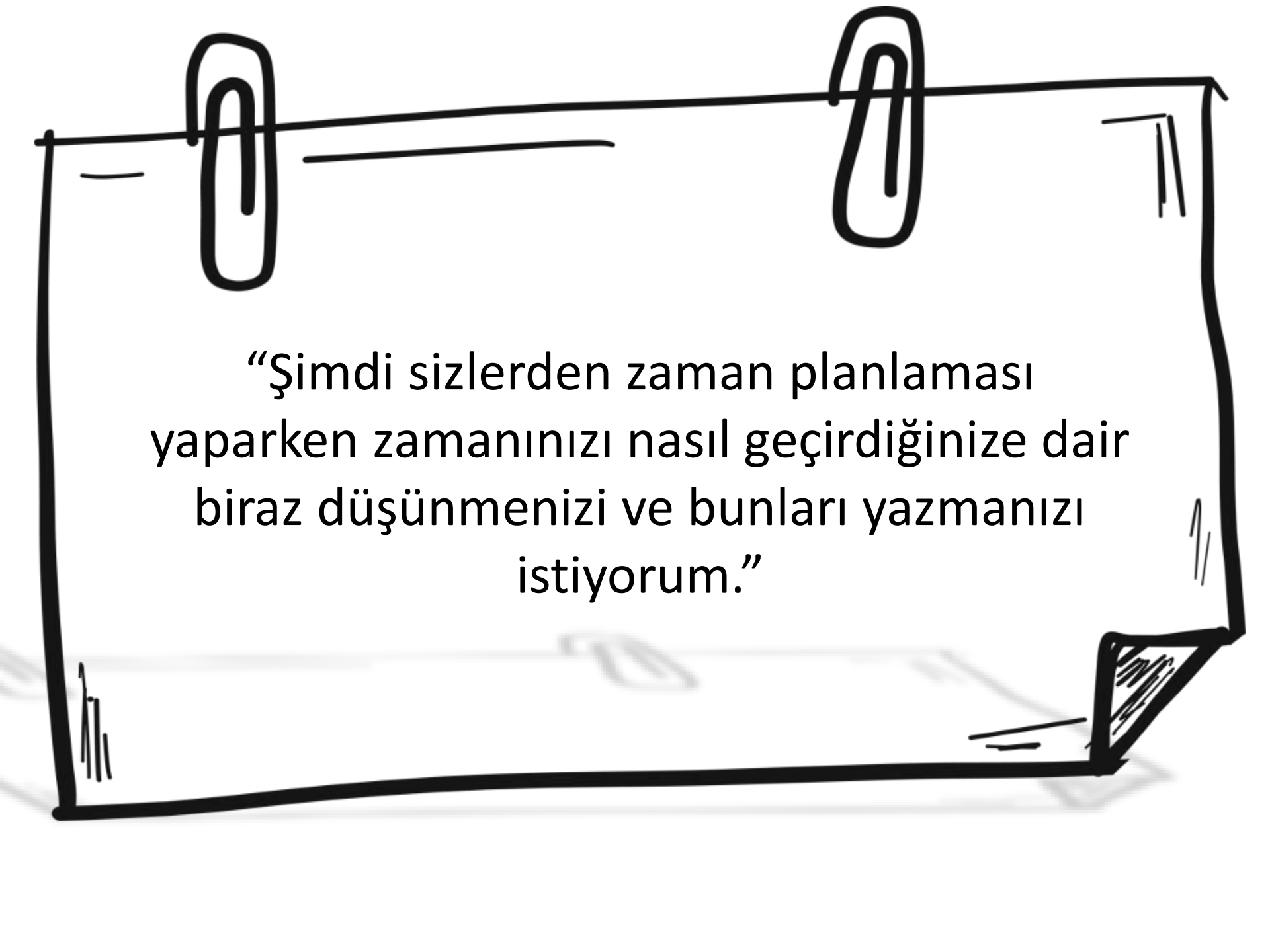
Otokontrolümüzü sağladığımızda akademik alanda verim de bizimle gelecektir. Hatta sadece akademik alanda değil yaşamımızın her alanında verim elde edebiliriz.



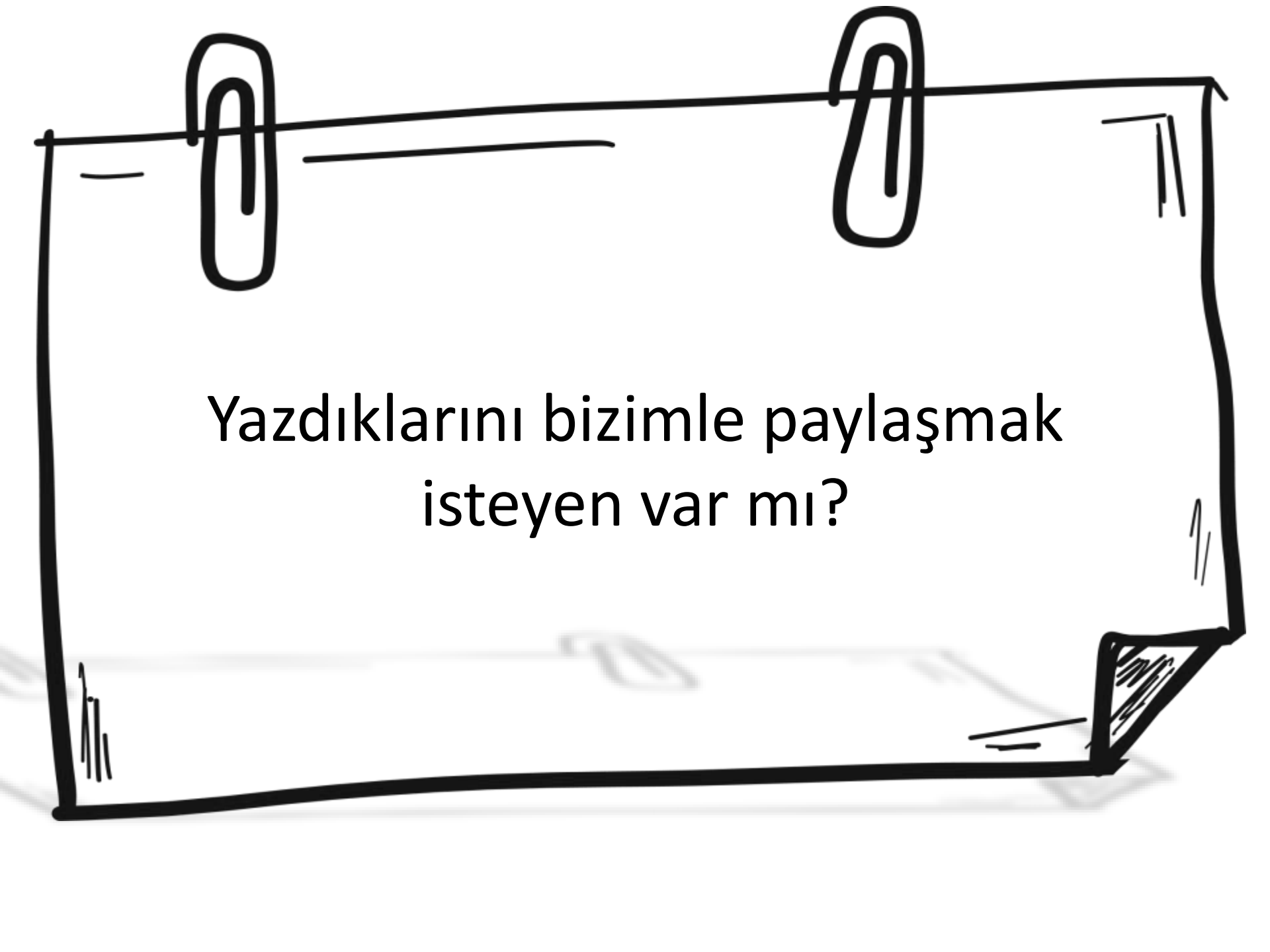
Şimdi sizinle otokontrolde önemli bir adım olan planlı yaşam ile ilgili bir etkinlik yapmak istiyorum.



“Zamanı planlamak, önceliklerimizi belirlememize ve önem sırasına konulmasına yardımcı olur. Zamanın etkili bir şekilde planlanması verimliliğin artmasında, başarı ve hedeflere ulaşmada önem taşımaktadır. Zamanı planlayarak sadece hedefe ulaşmış olmayız aynı zamanda hedefe en hızlı şekilde ulaşmış oluruz. Zamanı yerinde ve uygun kullanılmasını bilen insanlar önceliklerini bilerek, bunu gerçekleştirmek üzere planlar yapmaktadır. Zamanı planlayamama akademik başarının düşmesine, diğer kişisel ve sosyal faaliyetlerimize yeterince zaman ayıramamamıza neden olmakta ve yaşamdan alınan doyumunu azaltmaktadır. Planlı yaşam, zamanın sizi kontrol etmesini değil sizin zamanı kontrol altına almanız sağlar.”

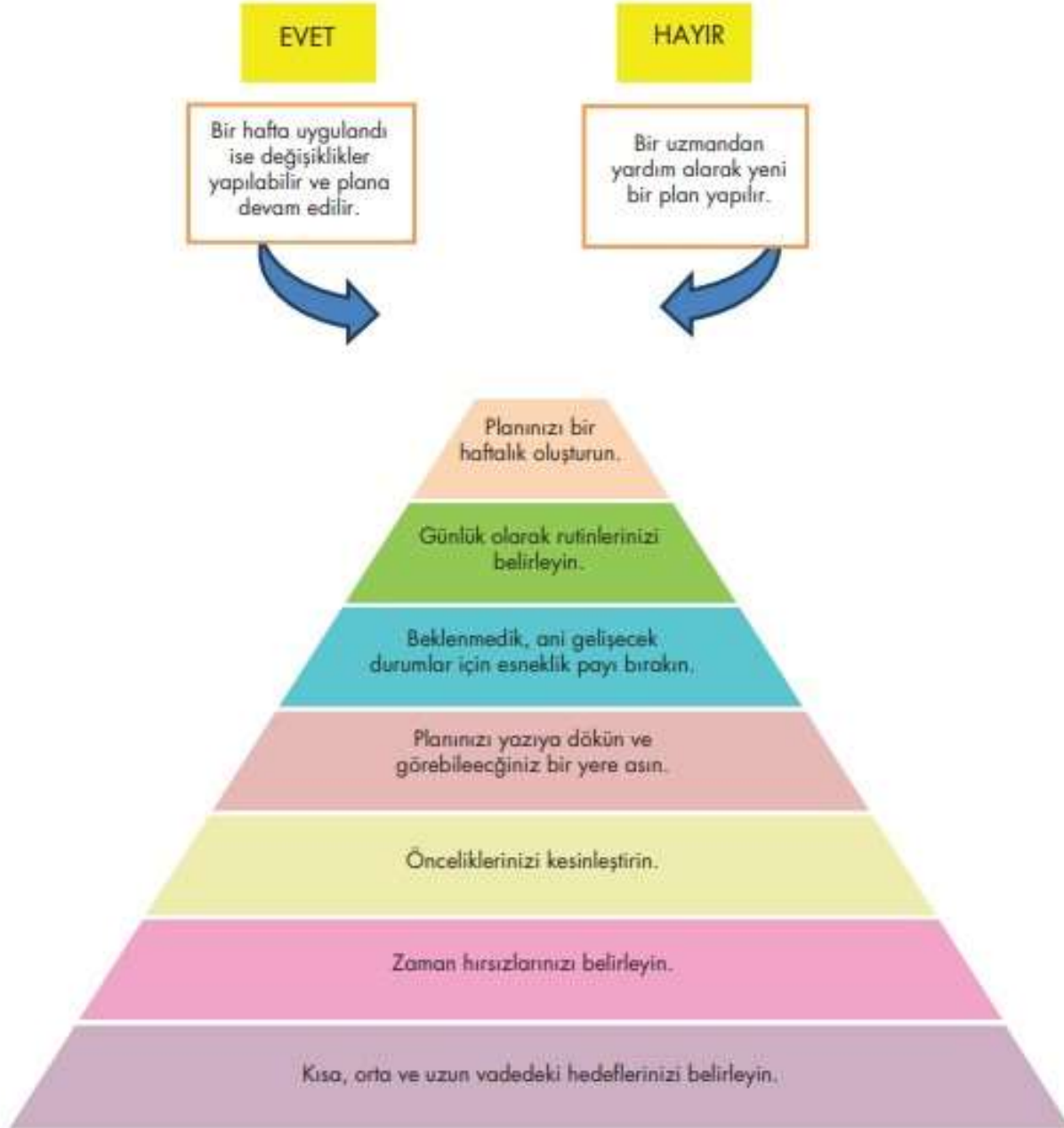


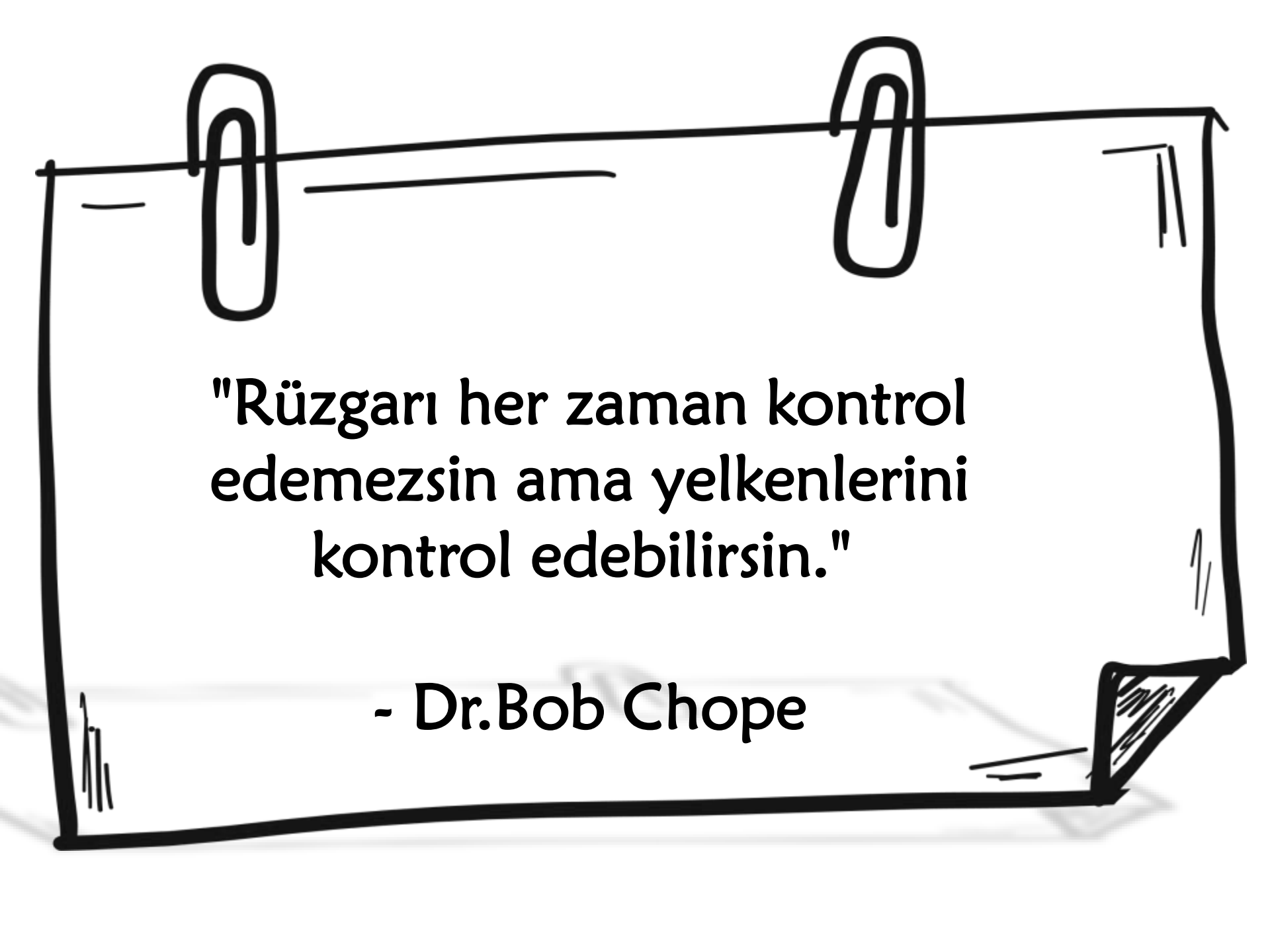
“Şimdi sizlerden zaman planlaması yaparken zamanınızı nasıl geçirdiğinize dair biraz düşünmenizi ve bunları yazmanızı istiyorum.”



Yazdıklarını bizimle paylaşmak
isteyen var mı?

Zamanı Planlama Piramidi





"Rüzgarı her zaman kontrol edemezsin ama yelkenlerini kontrol edebilirsin."

- Dr. Bob Chope



Dinlediğiniz İçin Teşekkürler

KAYNAKÇA

https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2021_09/03012233_ORTAOYRETYM_SINIF_REHBERLYK_ETKYNLYKLERYY_YY.pdf