

Otokontrol Nedir?

Kişinin toplumda işlev görebilmek için; davranışlarını, duygularını ve arzularını düzenleyebilme becerisidir.



Kişi kendini kontrol etmeyi, pratik yaparak ve çaba göstererek öğrenebilir.

Otokontrol Bize Ne Kazandırır?

- ✓ Faydalı ve sağlıklı alışkanlıklar kazanırız.
- ✓ Zamanı daha etkili kullanırız.
- ✓ Daha kolay odaklanır daha hevesli çalışırız.
- ✓ Hedefler ve hayallerimizi gerçekleştiririz.
- ✓ Ders başarılarımızı artırırız.
- ✓ Sadece akademik alanda değil, hayatın her safhasında düzeni ve verimliliği sağlarız.



Otokontrolümüzü Sağlama Bizi Nelerden Korur?

- Zorluklar karşısında vazgeçip pes etmeyiz.
- Maddi kaynaklarımızı israf etmemizi engeller.
- Zararlı alışkanlıklardan uzak durmamızı sağlar.
- Sanal ortamdaki risk ve tehlikelerden bizi korur.
- Aile içi ve arkadaşlık ilişkilerinde çatışmalardan bizi uzak tutar.

Otokontrol Geliştirme Aşamaları



- ✓ Kendini tanımak
- ✓ Kendine uygun hedefleri belirlemek
- ✓ Hedeflere uygun yol haritası planlamak
- ✓ Olumlu alışkanlıklar kazanmak



Otokontrol Geliřtirmeyi Kolaylaştırıcı Öneriler

- Uykü ve beslenme konusunda sağlıklı günlük rutin oluşturmak
- Günlük, haftalık, aylık planlama yapmak
- Egzersiz yapmak
- Hobi edinmek
- Destekleyici sosyal çevreyle paylařımda bulunmak



Çünkü biliriz ki; «*Tařı delen suyun Őiddeti değil sürekliliđidir.*»

Konfüçyüs

Otokontrol, dışsal denetim ve motivasyona göre daha kalıcı ve süreklidir.



«Korkudan gelen disiplin, korku kaynağı yok olduğu zaman kaybolur ama kişinin kendi içinden gelen disiplin hiç kaybolmaz; kişi kendini geleceğe adadığı sürece devam eder.»

Dođan CÜCELOĐLU



KIRKLARELİ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĐÜ

OTOKONTROL
ÖĐRENCİ BROŐÜRÜ

2023-2024