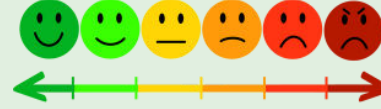




ÖZ DENETİM İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

- 1 Duygularımızın farkında olmalı ve duygularımızı düzenlemeyi öğrenmeliyiz.



- 2 Kendimize hedefler belirlemeliyiz.



- 3 Sorumluluklarımızın farkında olmalı ve sorumluluklarımızı yerine getirmeliyiz.



- 4 Zamanı etkin kullanmalıyız.



- 5 Uyku ve beslenme düzenimize dikkat etmeliyiz.



- 6 Düzenli spor yapmalıyız.



OTOKONTROL NEDİR?

Duygu ve davranışlarımızı kontrol edebilmektir.

OTOKONTROL



► Ödevlerimi yaparak sorumluluklarımı yerine getiririm.



► Arkadaşlarımı dinler ve etkili iletişim kurarım.



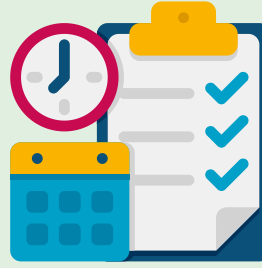
► Düzenli olmaya özen gösteririm.



► Öfkemi kontrol ederek duygularımı düzenlerim.



► Günlük, haftalık, aylık planlar hazırlarım.



► Öğrenmek ve başarılı olmak için ders çalışır, kitap okurum.



► Uyku düzenime dikkat ederim.



► Düzenli spor yaparım.



► Beslenme alışkanlığıma dikkat ederim.

