

2023-2024 Eğitim-Öğretim Yılı

DEĞERLER GAZETESİ

(TÜRK TELEKOM ORTAOKULU)



SORUMLULUK VE ÖZ DENETİM



DEĞERLERİME SAHİP ÇIKIYORUM
ÇEVREME DUYARLIYIM PROJESİ

ÖZDENETİMLİ BİR KİŞİ NASIL OLMALI ?

Öz denetimli bir kişi bir topluma girdiğinde nasıl davranması gerektiğini bilmelidir. Topluma, insana, ahlaka yakışan davranışlar sergilemek için kendini sürekli denetlemelidir. Öz denetimli kişi kendi eksikliklerini görmelidir, hatalarını kendisi düzeltmelidir. Öz denetimli kişi güçlü yanlarını da bilmeli, bu güçlü yanlarını da kullanmayı bilmelidir.

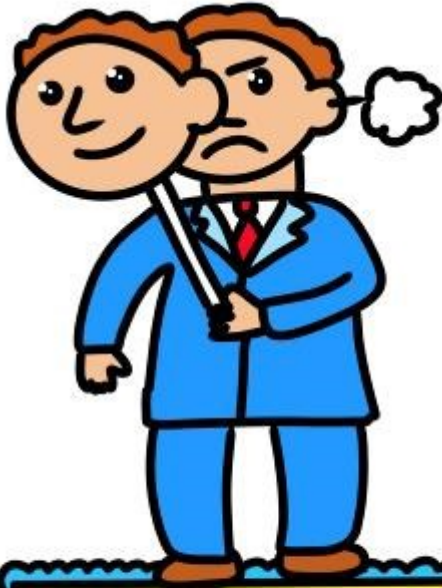
Seccat ÖZBEK(7/B)

ÖZ DENETİM

Kimseyi bekleme uyarılmak için
Hatayı, yanlışını bilmek için
Bileceksin öz denetimi
Yükselteceksin kendini

Unutma toplumu, disiplini
Sevgiyi ,saygıyı ,öz denetimi
Çareyi başkasında değil kendinde ara
Öz denetimi bırakma

Ecemsu ERÇETİN (7/B)



Öfkelendiğimde
öfkemi yenerim.



Arkadaşlarımla
kavga etmem.

SORUMLULUK

Gün içinde yerine getirmemiz gereken pek çok sorumluluk vardır. Aile, arkadaş ve okul hayatımızda bizden beklenen bek çok iş pek çok görev pek çok sorumluluk vardır ve bu sorumluluklar yaşıyoruz büyüdükçe de artar. Bize düşün sorumluluklarımızı eksiksiz yerine getirmektir. Sorumluluklarımızı yerine getirerek insanların güvenini ve saygısını kazanırız. Sorumluluk almak, aldığımız sorumlulukları yerine getirmek insanı toplum hayatında önemli biri kılar ve o insan öz güvenli olur.

Nazlıgöl YALÇIN (7C)

SORUMLULUĞUN ÖNEMİ

Sorumluluk çok önemli bir değer çok önemli bir erdemdir. Sorumluluk almazsak ya da sorumluluklarımızı yerine getirmezsek hayatımızda işler yolunda gitmez. Bu yüzden sorumluluklarımızı yerine getirmeli, sorumsuz olmamalıyız.

Sorumluluklarımızın bazıları şunlardır: Ödev yapmak, kitap okumak, arkadaşlarımızla iyi geçinmek, derslerimizden iyi notlar almak, ev işlerinde ailemize yardımcı olmak, kendimizi geliştirmek.

Muhammed Arda Günay (7C)

SORUMLU OL

Bilmeli herkes işini
Bunları yerine getirmeli
Almak yani görevleri
Bunları yerine getirmeli

Herkesin görevi başka başka
Bunu becerene "Aferin" demeli
Yapacağı işe kendini vermeli
Sorumluluğunu bilen ödüllendirilmeli

BENİM SORUMLULUKLARIM VAR



Gideceğim yere geç kalmam, söz verdiğim yere zamanında giderim.



Kendimi diğer canlılara karşı sorumlu görürüm. Çevremdeki canlılara zarar vermem.



Sokağa asla çöp atmam, sokağın da bizim evimiz sayıldığını bilirim.



Grup çalışmalarında üzerime düşenleri yaparım, çalışmayı aksatmam.



Ödevlerimi zamanında ve düzenli yaparım.



Odamı düzenli, temiz tutarım. Yatağımı kendim açar ve toplarım.



Evdeki görevlerimi bilirim ve bunları aksatmam.



Gereksiz yanan lambaları söndürürüm. Suyu boşa harcamam.



Doğayı Korumak Bizim Elimizde

Geri dönüşüm ile hem doğayı hem de kaynaklarımızı koruruz. Örneğin; bir ton kâğıdın geri dönüştürülmesiyle 17 ağacın kesilmesi önlenir.

Doğayı korumak TOPLUMSAL SORUMLULUĞUMUZDUR.

ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİMİ SAĞLAMA YOLLARI

Problem çözme becerisi kazandırmak

Eğer bir çocuk kabul edilemez bir çözüm öneririz ona açıkça davranışın kabul edilemezliği açıklanmalı ve nedenleri anlatılmalıdır.

Fazla müdahale etmemek

Çocukların yanlış ve zarar verici bir davranış gözlemlendiğinde en iyisi ağız kapalı bırakmaktır. Acılandırmak veya cezalandırmak yerine, olumsuz davranışından dolayı onu uygun alandan uzaklaştırmak ya da kısa bir süre için onu ağızdan alıp sessizce oturup bekletmek bir yere koymak daha etkili olabilir.

Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak

Önemli davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak önemli davranışın tekrar edilmesini ve çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır.

Güvenilir bir çevre hazırlamak

Ebeveynlere düşen görev çocukların çevrelerini tehlikeli materyalleri kaldırarak düzenlemek olmalıdır. Çocuklar keşfettikçe daha az istenmeyen davranışları sergilemeye başlayacaktır.

ÖZ DENETİM NEDİR?

Bir hedefe ulaşmak için kişinin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz denetimin temelini oluşturur.



Öfkeli olduğumda öfkemi yenerim

Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevmek

Eğer bir çocuk sevdiğini hissederse, ebeveynini memnun etmek için istedik yönde davranacaktır.

Tutarlı olmak

Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşkıncı ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermelerini sağlayacaktır.

İletişimde açık olmak

Paylaşma gibi soyut kavramları çocuğa öğretirken bu davranışların bir çok örneğini çocuğa sunmamız ve göstermemiz gerekir.

Sınırlar koymak

Kurallar bir kaç kelimeyle ifade edilebilecek kadar basit olmalı, çocuğa yapmasını istemediği şeyleri belirtmekle beraber yapmasını istenilenleri de açıklanmalıdır.

Olayları önceden kontrol etmek

Büyükler olayları daha başlamadan önlemek ve kötü sonuçlar doğurmasına fırsat vermemek için aktif birer denetçiyi olmalıdır.

Problem davranışı anlamak

Yapılan iyi bir gözlemlerle ebeveynler, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler.

Arkadaşlarımla kavga etmem.

Arkadaşlarımla kavga etmem.

ÖZ DENETİM

Öfkeli olduğumda öfkemi yenerim

SEÇİMLERİ VE SONUÇLARI DÜŞÜN

TUTARLI OL. DENETİMİ AL. BAŞARIYA DOY.

KENDİNİ KONTROL ET

KONTROLSÜZ GÜÇ GÜÇ DEĞİLDİR. KENDİNİ KONTROL ET.

HER ŞEYİN FAZLASI İNSAN VÜCUDUNA ZARAR VERİR.

Ders: ÇEDES

Konu: Sorumluluk ve Öz Denetim



Sorumluluk sahibi birey, zamanını iyi kullanır, her zaman planlı ve programlıdır.



Öz denetime sahip birey, kendine zarar verici davranışlardan uzak durur.

SORUMLU İNSAN

1

ÖDEVLERİNİ
ZAMANINDA YAPAR

2

VERDİĞİ SÖZÜ YERİNE
GETİRİR

3

GEREKSİZ YANAN
LAMBALARI SONDURUR

4

GRUP ÇALIŞMALARINDA
UZERİNE DÜŞEN GÖREVİ
YAPAR



5

SUYUNU İSRAF ETMEZ

6

ODASINI VE YATAĞINI
KENDİSİ TOPLAR

7

HATA YAPTIĞINDA ÖZÜR
DİLER

8

GÖEVLERİNİ ZAMANINDA
YAPAR



ÖZ DENETİM BECERİLERİ

