**ETKİNLİK 1 İÇERİK ŞABLONU**

|  |  |
| --- | --- |
| **ETKİNLİĞİN ADI** | SINIRLARIM,SINIRLARIN |
| **ETKİNLİĞİN UYGULANACAĞI KADEME** | Ortaöğretim |
| **GELİŞİM ALANI** | Sosyal-Duygusal Gelişim |
| **KAZANIM** | Sınır ve sınırlarla ilgili temel kavramları bilir. |
| **SÜRE** | 40 Dakika (Bir ders saati) |
| **ARAÇ-GEREÇLER** | Etkinlik Bilgi Notu Çalışma Yaprağı -1 Tahta Kalemi Kalem |
| **UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK** | 1. Uygulayıcı etkinlikten önce tüm etkinliği okuyarak etkinliğe hazırlık yapmalıdır.
2. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılmalıdır.
 |
| **SÜREÇ****(UYGULAMA BASAMAKLARI)** | 1. Uygulayıcı tarafından etkinliğin başında sınıf tahtasına ‘SINIR’ yazılır ve aşağıdaki açıklamalar yapılır.

‘ *Bugün sizlerle ‘Sınırlar’ üzerine konuşacağız. Sınırlarımız nelerdir? Başkalarının sınırları nelerdir? Bu sorular üzerine konuşmalar gerçekleştireceğiz’* 1. Öğrencilere aşağıdaki sorular sorularak sınıf içi etkileşim başlatılır.
* Sınır denildiğinde aklınıza neler geliyor?
* Sizin sınırlarınız var mı?
* Sınırlarınızın ihlal edildiğini düşünüyor musunuz?
* Başkasının sınırlarını ihlal ettiğinizi düşünüyor musunuz?
* Sınırlarınız ihlal edilmesi sizde hangi duyguları uyandırıyor?
1. Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra uygulayıcı Etkinlik Bilgi Notunu öğrencilere okur.
2. Uygulayıcı aşağıdaki açıklamayı yaparak öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 i dağıtır.

*‘ Sevgili öğrenciler şimdi sizlerden dağıttığım Çalışma Yaprağı -1 de bulunan soruları cevaplamanızı istiyorum. 10 dakika süreniz var.’* 1. Öğrenciler Çalışma Yaprağını doldurduktan sonra uygulayıcı aşağıdaki açıklamayı yapar.

*‘ Sevgili öğrenciler Çalışma Yaprağı-1 de yer alan soruların cevaplarını sınıf içerisinde bizimle paylaşmak isteyen arkadaşlarınız var mı ?’ diye sorar ve sınıf etkileşimini başlatır.*1. Uygulayıcı öğrencilerden cevapları aldıktan sonra “sınır nedir, ne işe yarar temel konular” üzerine açıklama yaparak süreci sonlandırır.
 |
| **UYGULAYICIYA NOT** | 1. Uygulayıcı Etkinlik Bilgi Notunu poster şeklinde çıktı alınıp tahtaya asılabilir ya da A4 boyutunda çıktı alınıp öğrencilere dağıtılabilir.
2. Etkinlik 1 ve Etkinlik 2 ardışık olarak uygulanacaktır.

Özel gereksinimli öğrenciler için;1. Çalışma Yaprağı -1 daha kalın puntoda ve daha büyük boyutta basılmasına dikkat edilerek materyalde uyarlama yapılabilir.
2. Sınıf içi etkileşim soruları basitleştirilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
3. Öğrencinin soruları cevaplandırması için daha fazla zaman verilebilir ve bireysel ilgilenilebilir.
4. Etkinlik Bilgi Notu tahtaya yansıtılacak ya da dağıtılacaksa daha kalın puntoda ve daha büyük boyutta materyalde uyarlama yapılabilir.
 |

 **ETKİNLİK BİLGİ NOTU**

**Sınır:** Bir alanı ve ya bölgeyi diğer alanlardan ayıran çizgidir.

Sınırlar evleri birbirinden ayıran çitler gibi fiziksel ve ya başkalarıyla ilişkilerimize koyduğumuz özel çerçeveler gibi duygusal olabilir.

**Sınır Türleri**

**Fiziksel Sınırlar:** Giyim, fiziksel temas mesafesi, yemek, içmek, vb. konularda getirilen sınırlardır.

**Duygusal Sınırlar:** İnsan ilişkilerinin temelini oluşturur. Kendi duygularının farkında olmak, karşındaki bireyin duygularını tanımayı ve saygı göstermeyi gerektirir.

**Maddi Sınırlar:** Her bireyin bir maddi sınıra ihtiyacı vardır. Kısaca para yönetimi olarak nitelendirilebilir. Harcamalarını kontrol edebilmek, tasarruf, yatırım, vb. kazanımları içerir. Maddi sınır konulmazsa bireyde davranışsal bağımlılık olarak, alışveriş bağımlılığı da gelişebilir.

**Cinsel Sınırlar ve Mahremiyet:** Kişinin kendi bedenini ve mahremiyetini koruyabilmesidir.

**Zaman Sınırı:** Zaman yönetimidir. Zamanı etkili kullanabilme becerisi kişiyi topluma entegre eder. Mutlu ve başarılı kılar. Teknoloji çağı ile birlikte her şeyin hızla ölçüldüğü bir dünyada zaman yönetimi bireyi yaşama hazırlarken kazandırılması gereken bir beceridir.

**Teknoloji Kullanımında Sınır:** İnsan hayatını kolaylaştıran teknoloji, son yıllarda sınırlanmadığında davranışsal bağımlılık olarak karşımıza çıkmakta, siber zorbalığa zemin hazırlamaktadır.

**Sınır Koymanın ipuçları**

**“HAYIR” DERKEN KARARLI OLUN**

Kişinin verdiği kararı ve duygularını yargılamadan ve yargılanmadan ifade etmesi önemlidir.

**TUTARLI OLUN**

Söylem ve davranışlarda tutarlı olunması gerekir.

**SINIRLARINIZ HAKKINDA İLETİŞİM KURUN**

Kimse sizin zihninizi okuyamaz. Belirlediğiniz sınırları ilişki kurduğunuz kişilerle paylaşmanızı en önemli noktadır.

**YARDIM SEÇENEĞİNİ GÖZ ARDI ETMEYİN**

Sınırları sizi zorluyorsa okul rehberlik servisinden ve ya rehberlik araştırma merkezlerinden yardım alabilirsiniz.

**Çalışma Yaprağı-1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Sorular** | **Açıklamalar** |
| Fiziksel sınırlarımı nasıl korurum? |  |
| İlişkilerimde sınırlarımı nasıl belirlerim? |  |
| Bütçemi nasıl düzenlerim? |  |
| Zamanımı nasıl planlarım? |  |
| Teknoloji kullanımı ve güvenliğimi nasıl oluştururum? |  |
| *Rehber öğretmenimle paylaşmak istediğim durum (Sınırlar konusunda rahatsızlık duyduğum durum, sınırlarımı en çok ihlal eden kişi vb.)* |  |