**Etkinlik**: "Kişisel Sınırlarımı Keşfediyorum ve Koruyorum" 

**Hedefler**:

- Öğrencilerin kişisel sınır kavramını deneyimleyerek öğrenmelerini sağlamak.

- Fiziksel aktiviteler yoluyla kendi sınırlarını tanımalarını ve ifade etmelerini sağlamak.

- Başkalarının sınırlarına saygı göstermenin önemini anlamalarını sağlamak.

**Süre**: 40-45 dakika

**Malzemeler**:

- Renkli bant (zemine sınır çizmek için)

- Büyük kağıtlar ve kalemler

- Hoparlör ve müzik (isteğe bağlı)

**Etkinlik Adımları**:

**1. Giriş ve Isınma** (5 dakika):

- Öğrencilerle kısa bir ısınma hareketi yapın. Birkaç basit esneme veya yerinde koşu gibi hareketler olabilir.

- Ardından, “kişisel sınırlar” kavramını kısaca açıklayın. Örneğin: “Kişisel sınırlar, kendinizi rahat hissettiğiniz alanlardır ve bu alanların korunması sizin kendinizi güvende hissetmeniz için önemlidir.”

**2. Aktivite 1: "Kendi Alanımı Buluyorum"** (10 dakika):

- Sınıfın zeminine renkli bantlar kullanarak çeşitli boyutlarda daireler çizin.

- Öğrencilere dairelerin kendi kişisel alanlarını temsil ettiğini söyleyin.

- Her öğrenciye bir daireye geçmelerini ve içindeyken rahat olup olmadıklarını düşünmelerini isteyin.

- Daha sonra müzik çalın ve müzik durduğunda her öğrenci farklı bir daireye geçsin. Dairelerin büyüklükleri değişeceği için, öğrenciler hangi dairede kendilerini daha rahat hissettiklerini keşfedecekler.

- Aktivite sonrasında, rahat hissetmek için hangi büyüklükte bir alana ihtiyaç duyduklarını tartışın.

**3. Aktivite 2: "Beni Dinle ve Saygı Göster"** (10 dakika):

- Öğrenciler eşleşerek ikili gruplar oluştururlar.

- Her gruptan biri “Hayır!” tabelası (kağıttan yapılmış olabilir) tutacak. Bu öğrenci kişisel sınırını korumaya çalışan kişi olacak.

- Diğer öğrenci sınırı ihlal etmeye çalışacak, örneğin adım atarak yaklaşıp kişisel alana girmeye çalışabilir.

- "Hayır!" tabelasını tutan öğrenci, diğer öğrenci yaklaşırken yüksek sesle ve net bir şekilde "Hayır!" diyerek durmasını ister.

- Bu alıştırma, öğrencilerin sınır ihlallerini fark etmelerine ve sınırlarını koruma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

- Ardından, roller değişir.

**4. Aktivite 3: "Hareketli Dur-Git Oyunu"** (10 dakika):

- Öğrenciler geniş bir alana dağılır.

- "Dur" ve "Git" komutları vereceğiniz bir oyun oynatın. "Git" komutunda öğrenciler alanda serbestçe hareket ederler. "Dur" komutunda, herkes olduğu yerde durur.

- Daha sonra, "Dur" dediğinizde öğrenciler birbirlerine ne kadar yakın olduklarını fark etmeli ve bu alanın rahat olup olmadığını değerlendirmelidirler. Bu farkındalık, fiziksel sınırların algılanmasını güçlendirecektir.

- Oyunu birkaç tur oynayın, aralarda öğrencilerin hislerini ve fark ettiklerini paylaşmaları için zaman verin.

**5. Kapanış ve Değerlendirme** (5 dakika):

- Öğrencilerden kısa bir değerlendirme yapmalarını isteyin: “Bugün hangi durumda sınırlarını fark ettin?”, “Başkasının sınırlarına saygı göstermek için ne yapabilirsin?” gibi sorular sorarak etkinliği sonlandırın.

- Katılımlarından dolayı öğrencilere teşekkür edin ve günlük hayatlarında sınırlarını korumalarını teşvik edin.