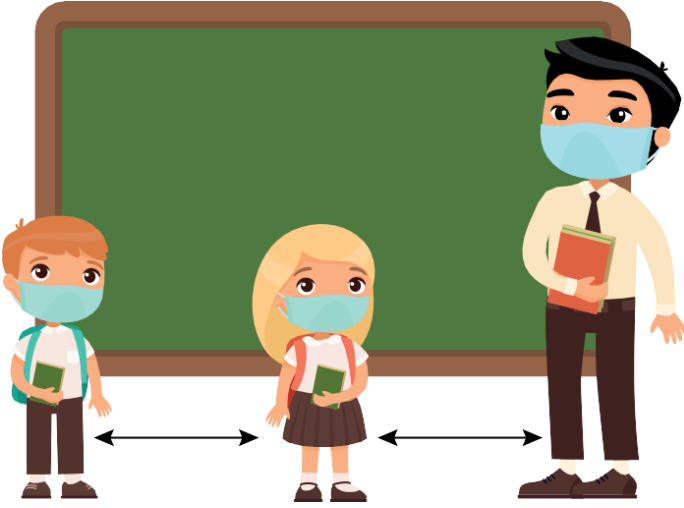
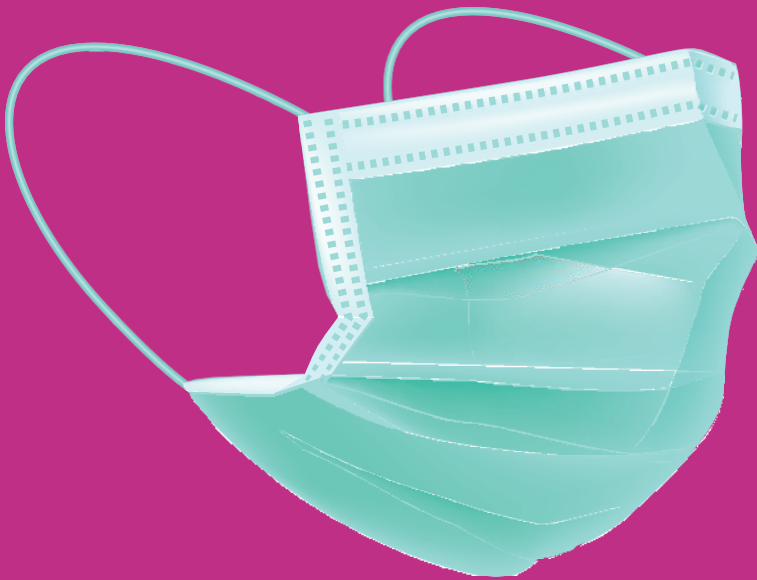


ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ







SAĞLIĞIMI
KORUYORUM.



•
Yeterli ve kaliteli **uyurum.**

•
Her gün düzenli olarak **EGZERSİZ yaparım.**

•
Sağlıklı ve dengeli **beslenirim.**

•
Baş edemediğim sorunlarımı, kaygılarımı;
ailemle, öğretmenlerimle veya rehberlik
servisiyle **paylaşıyorum.**





KİŞİSEL
TEMİZLİĞİME
VE HİJYEN
KURALLARINA
DİKKAT
EDİYORUM



•
Ellerimi; kirlendikçe ya da elimi yüzüme, gözüme, ağızıma temas ettirmek zorunda kaldığım zamanlarda en az 20 saniye süreyle **SU ve SABUN ile yıkarım.**

•
Ellerimi su ve sabun ile yıkayamadığım durumlarda el antiseptiği veya alkol bazlı kolonya ile **dezenfekte ederim.**

•
Yemeklerden önce ve sonra ellerimi **su ve sabun ile yıkarım.**

•
Tuvaleti kullanmadan önce ve kullandıktan sonra ellerimi bol **su ve** sabun ile yıkarım.

•
Tırnaklarımı **temiz ve kısa** tutarım.

•
Çamaşırlarımı ve giysilerimi **sık değiştiririm.**

•
Olabildiğince **sık banyo yaparım.**





MASKESİZ
DIŐARI
ÇIKMIYORUM



•
Kendi sağlığımı ve çevremdekilerin sağlığını korumak için **maske** takmam gerektiğini bilirim.

•
Yalnız olmadığım ve sosyal mesafemi koruyamadığım her yerde **maskemi takarım**.

•
Maskemi takarken ve çıkarırken sadece iplerinden tutarım.

•
Maskemi ağız ve burnumu tamamen kapatacak ve yzümle maske arasında hiç **boşluk kalmayacak** şekilde takarım.

•
Maskemi taktıktan sonra ön yüzeyine dokunmam.

•
Maskemi takarken ve çıkardıktan sonra ellerimin
temiz olduğundan **emin olurum.**

•
Islanan, nemlenen ve kirlenen maskemi
yenisi ile **değiştiririm.**

•
Kullanmak üzere yanımda taşıdığım
yedek maskemi temiz ve kuru bir yerde
saklarım.

•
Gerekli durumlarda maskemi değiştirir
ve kurallara uygun olarak atık kutusuna
atarım.



•
Eğer yıkanabilir ve yüzde yüz pamuklu kumaş maske kullanıyorsam her zaman yanımda yedek maske **bulundururum**.

•
Yıkanabilir pamuklu kumaş maskemi hijyenik şekilde saklar, kirli olan maskemi de çantamın ayrı bir bölümüne **koyarım**.

•
Kullandığım yıkanabilir pamuklu kumaş maskemi eve gittikten sonra çıkarır, ertesi gün kullanmak amacıyla maskemin temizlenmesini **sağlarım**.





EVDEN
AYRILMADAN
ÖNCE...

■
Uyanır uyanmaz elimi yüzümü yıkayarak güne **başlarım**.

■
Beni gün boyu zinde tutacak ve bağışıklığımı güçlendirecek yiyeceklerle kahvaltımı **yaparım**.

■
Kahvaltıdan sonra ellerimi yıkayıp dişimi fırçalarım ve günlük olarak temizlenen okul kıyafetlerimi **giyerim**.

■
Okul kıyafetimi maskemle tamamladıktan sonra okul çantama gün boyu hijyenimi sağlayabileceğim eşyalarımı **yerleştiririm**. (Maske, mendil vs.)

■
Okula araç gereçlerim ve hijyen malzemelerim dışında herhangi bir eşya (top, oyuncak vs.) **getirmem**.

■
Okula gitmeden önce ateşimi ölçtürür ve ateşimin yüksek olmadığından **emin** olurum.

■
Eğer kendimi hâlsiz ve hasta hissediyorsam bu durumu **ailemle** paylaşıyorum.





OKULA
GİDERKEN...



•
Merdivenleri kullanırken, tırabzanlara ve duvarlara **dokunmam**.

•
Servise binerken yüzeylere ve arkadaşlarıma temas etmemeye dikkat ederek benim için ayrılan sosyal mesafesi korunmuş koltuğa **otururum**.

•
Okula giderken hiçbir nesne ve kişiyle **fiziksel temas kurmam**.





OKULDAYKEN...



Okula geldikten sonra bana en yakın lavaboda ellerimi yıkarım ya da okulda bizim için hazırlanan hijyen standında **dezenfekte ederim.**

Okulda sağlık ve hijyen ile ilgili görsel, işitsel, dokunsal uyarılara dikkat eder ve bunlara uygun **hareket ederim.**

Kendimi hâlsiz ve hasta hissediyorsam hemen öğretmenime ya da okul idaresine **haber veririm.**

Sınıfıma geçince bana ayrılan sıraya **otururum.**

Sınıfta her zaman **aynı sırada** otururum.

•
Sınıfa girdikten sonra ve ders boyunca yüksek sesle konuşmam, bağırmam, hapsirirken/öksürürken **maskemi açmam**.

•
Arkadaşlarımla **yiyecek, içecek ve araç gereç** alışverişi yapmam.

•
Eşyalarımı yere düşürmemeye **özen gösteririm**. Eşyalarım yere düşerse mutlaka **dezenfekte ederek kullanırım**.

•
Tuvalet ve lavaboları kullanırken mümkün olduğunca yüzeylere **peçete ile dokunurum**.

•
Okulun ortak kullanım alanlarında **sosyal mesafe kurallarına uyarım**.





TENEFFÜSTEYKEN...



- Teneffüste, eğer hava şartları uygunsa bahçeye çıkıp **temiz hava alırım.**

- Teneffüste, arkadaşlarımla temas gerektiren oyunlardan sakınır, sosyal mesafemi korur ve hiçbir şekilde arkadaşlarımla **fiziksel temasta bulunmam.**

- Kendi sağlığımı, arkadaşlarımla ve öğretmenlerimin sağlığını korumak için **diğer sınıflara, öğretmenler odasına ve idare odalarına girmem.**





EVE GİDERKEN...



•
Sosyal mesafeye dikkat ederek okuldan ayrılıyorum.

•
Servise binerken yüzeylere ve arkadaşlarıma temas etmemeye dikkat ederek **benim için ayrılan koltuğa otururum.**

•
Okuldan dönerken hiçbir nesne ve kişiyle **fiziksel temas kurmam.**





EVDE...



•
Eve gider gitmez **kıyafetlerimi değiştirir,
elimi yüzümü yıkarım.**

•
COVID-19 hakkında güvenilir bilgilerin
yetkililer tarafından verildiđini bilirim ve
bařka bilgileri dikkate almam!





PANSİYONLU
OKULLARDA
ÖĞRENİM
GÖREN
ÖĞRENCİLER
İÇİN...



•
Sabah kalkar kalkmaz **odamı havalandırırım.**

•
Pansiyondan çıkarken ateşimi ölçtürürüm ve **ateşimin yüksek olmadığından** emin olurum.

•
Kendimi hâlsiz ve hasta hissediyorsam belletici öğretmenime ya da pansiyondan sorumlu idareciye **haber veririm.**

•
Yemekhaneye gitmeden önce ve yemek yedikten sonra bol su ve sabunla 20 saniye süreyle **ellerimi yıkarım.**

•
Yemeğimi alırken sosyal mesafeme dikkat ederim ve benim için belirlenen masada **yemeğimi yerim.**

•
Sosyal mesafe kurallarına dikkat ederek
okuluma giderim.

•
Dersler bittikten sonra odama gidip
kıyafetlerimi değiştirir; elimi yüzümü
yıkırım.

•
Okul için kullandığım ayakkabılarla
odamda dolaşmam.

•
Odamda kaldığım süre boyunca belli
aralıklarla **odamı havalandırırım.**

•
Odamda **gıda maddesi** bulundurmam
ve tüketmem.



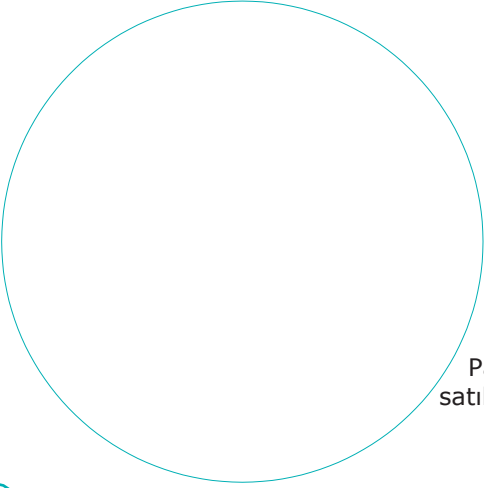
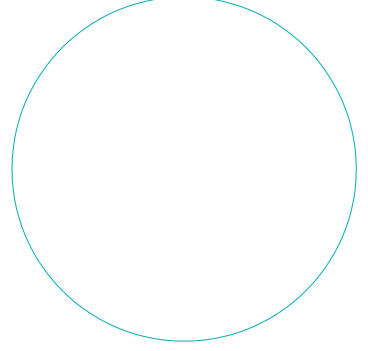
•
Pansiyonda benim için ayrılan yatak dışında hiçbir **yatakta oturmam ve yatmam.**

•
Kendimin, arkadaşlarımla ve öğretmenlerimin sağlığını korumak adına pansiyonda **kendi odam dışında hiçbir odaya gitmem.**

•
Kişisel eşyalarımı hiç kimseye **paylaşmam.**

•
Pansiyonun ortak kullanım alanlarında sosyal mesafe kurallarına uyarak maskemi kurallara uygun şekilde **takarım.**

•
Pansiyonun ortak kullanım alanlarında herkesin kullanımına açık olan **eşyaları kullanmam.**



Para ile
satılamaz.