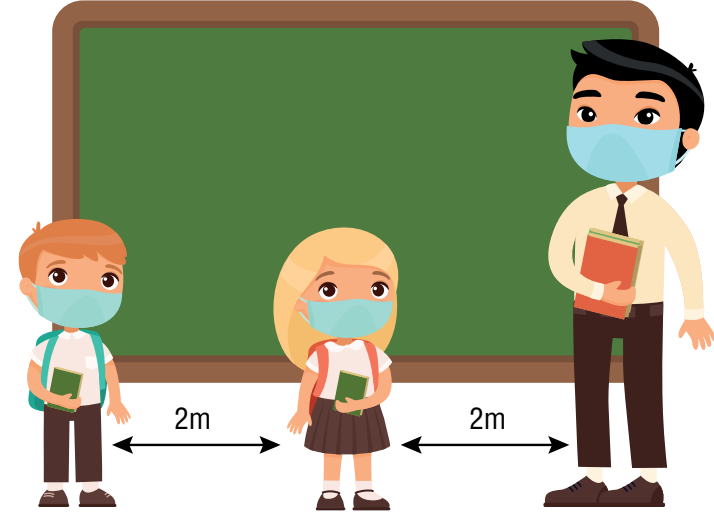


ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ

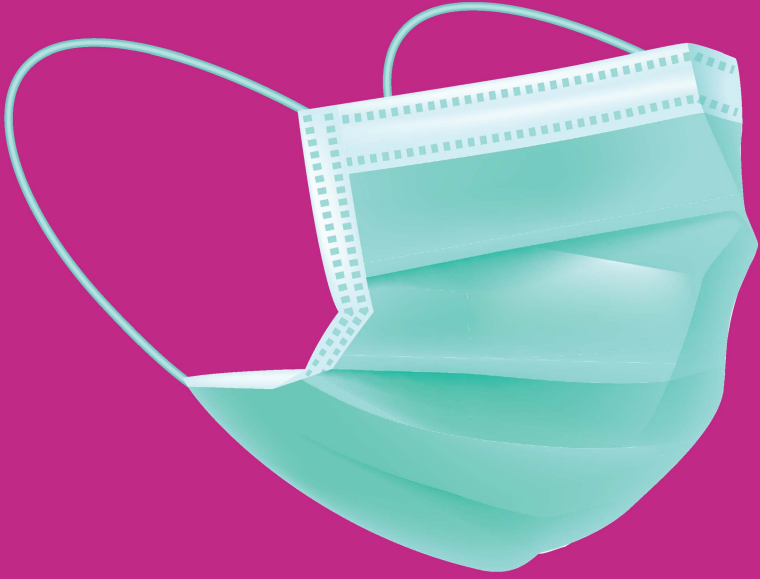


2023



Para ile satılmaz.





**SAĞLIĞIMI
KORUYORUM.**

•
Yeterli ve kaliteli **uyurum**.

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

•
Sağlıklı ve dengeli **beslenirim**.

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

*KİŞİSEL
TEMİZLİĞİME*



*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**

•
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 sağlığını 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 yüzümle maske arasında hiç **boşluk kalmayacak** şekilde takarım.
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**.

•
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, bağırمام, hapşırırken/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 sağlığımlı, arkadaşlarımlın 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 **kiyafetlerimi değiştirir,
elimi yüzümü yıkarım.**

•
COVID-19 hakkında güvenilir bilgilerin
yetkililer tarafından verildięini 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 **okulumu giderim.**
•

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

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 kimseyle **paylaşmam.**

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

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