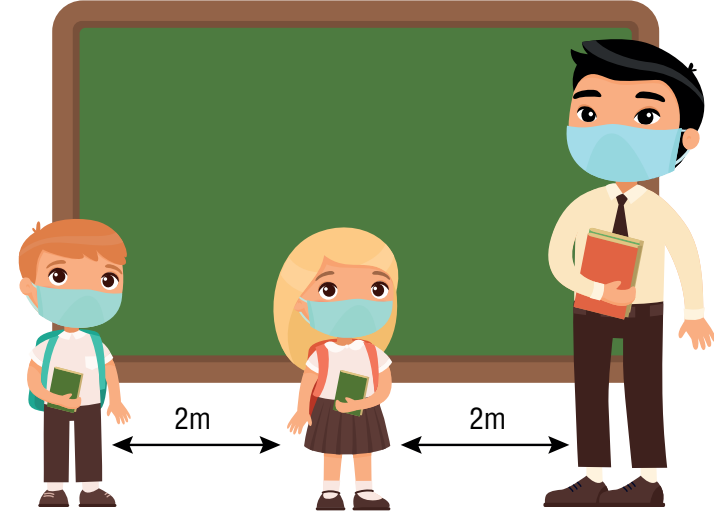


# ÖĞRENCİ

## BİLGİLENDİRME REHBERİ



2023



Para ile satılmaz.







SAGLIĞIMI  
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  
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  
DIŞARI  
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.



•  
Maskemi taktıktan sonra ön yüzeyine  
**dokunmam.**

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

- Islanan, nemlenen ve kirlenen maskemi  
yenisini ile **değiştiririm.**

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

- Gerekli durumlarda maskemi deęiřtirir  
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 paylaşırım.**



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,  
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...



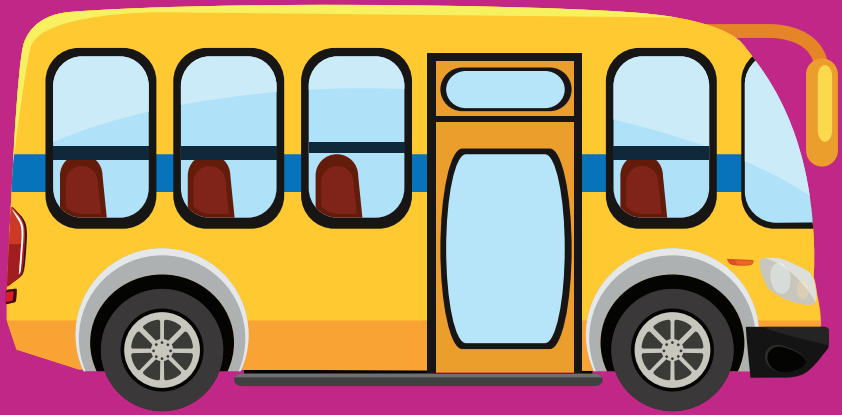


•  
Teneffüste, eğer hava şartları uygunsa bahçeye çıkıp **temiz hava alırım.**

•  
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 **kıyafetlerimi deęiřtirir,  
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.**

•  
Yemeđimi alırken sosyal mesafeme dikkat ederim ve benim için belirlenen masada **yemeđimi yerim.**

•  
Sosyal mesafe kurallarına dikkat ederek **okulumu giderim.**



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

•  
Okul için kullandığım ayakkabılarla  
**odamda dolařmam.**

•  
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 uyarak maskemi  
kurallara uygun şekilde **takarım.**

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



