ÖĞRENCİ  
BİLGİLENDİRME REHBERİ

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 paylaşır

KİŞİSEL TEMİZLİĞİME  
VE HİJYEN KURALLARINA DİKKAT EDİYORUM.  
Ellerimi; kirlendikçe ya da elimi yüzüme, gözüme, ağzıma 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 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 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 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 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 tema gerektiren oyunlardan sakınır, sosyal  
mesafemi korur ve hiçbir şekilde arkadaşlarımla fiziksel temasta  
bulunmam.  
•  
Kendi sağlığımı, arkadaşlarımın ve öğretmenlerimin sağlığını korumak için  
diğer sınıflara, öğretmenler odasına ve idare odalarına girmem.

EVE GİDERKEN…  
Sosyal mesafeye dikkat ederek okuldan ayrılırım.  
•  
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 verildiğini bilirim ve başka bilgileri dikkate almam!