



ÇAN CUMHURİYET İLKOKULU  
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ  
SEDEF GÜLAKMAN  
2020-2021 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI  
OKULA UYUM ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRMESİ

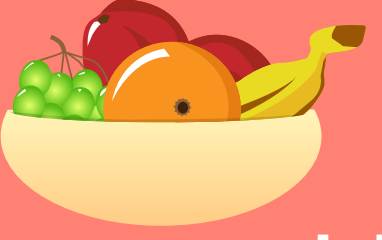
# SEVGİLİ VELİLERİMİZ

Aşağıda yer alan yönergeleri  
öğrencinizle birlikte inceleyiniz.  
Kuralları anlama ve uygulama  
noktasında çocuğunuza  
yardımcı olunuz.





# Sağlığımı koruyorum.



- Her gün sağlıklı besinler tüketirim ve dengeli beslenirim.



- Yeterli ve kaliteli uyumaya özen gösteririm.

- Her gün düzenli olarak spor yaparım.



- Baş edemediğim bir sıkıntım olduğunda ailemle, öğretmenlerimle ya da okulumuzdaki psikolojik danışma ve rehberlik servisiyle paylaşırım.





## Temizliğime dikkat ediyorum.

•



Ellerimi sık sık en az 20 saniye (iyiki doğdun şarkısını 2 kere söyleyerek) su ve sabun ile yıkarım.

•



Su ve sabun ile ellerimi temizleyemediğim zamanlarda kolonya ya da dezenfektan kullanırım.

•



Kirli ellerimle ağzıma, gözüme, burnuma ve yüzümün diğer bölümlerine dokunmam.



## Maskesiz dışarı çıkmıyorum.



- Maskemi takarken ve çıkarırken sadece iplerinden tutarım.
- Maskemi ağız ve burnumu tamamen kapatacak şekilde takarım.
- Maskemi taktıktan sonra ön yüzüne dokunmam.
- Maskemi takmadan önce ve çıkardıktan sonra ellerimi temizlerim.





## Maskesiz dışarı çıkmıyorum.

- Nemlenen ya da kirlenen maskemi yenisi ile değiştiririm.
- Yanımda taşıdığım yedek maskemi temiz bir yerde saklarım.
- Gerektiği takdirde değiştirdiğim maskemi maske atık kutusuna atar ve temiz maskemi takarım.



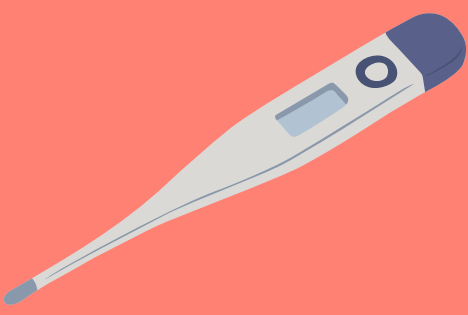


## Okula gitmeden önce...

- Uyanınca hemen ellerimi ve yüzümü yıkarım.
- Sağlıklı yiyeceklerle kahvaltımı yaparım.
-  Kahvaltıdan sonra ellerimi yıkar ve dişlerimi fırçalarım.
-  Okul için uygun, temiz kıyafetler giyerim.
-  Maskemi takarım ve çantama bana okulda yardımcı olması için yedek maske ve mendil alırım.
- Okul araç gereçlerim ve hijyen malzemelerim dışında okula herhangi bir eşya götürmem.



## Evden ayrılırken...

-  Aileme ateşimi ölçtürürüm.
- Kendimi halsiz ya da hasta hissedersen hemen aileme söylerim.





## Okula giderken...

- Merdivenleri kullanırken tırabzanlara ve duvarlara dokunmam.
- Servise binecek olursam binerken yüzeylere ve arkadaşlarıma temas etmemeye dikkat ederim.
- Serviste benim içim ayrılan koltuk dışında başka bir koltuğa oturmam.
- Okula giderken hiçbir nesne veya kişiye dokunmamaya çalışırım.





## Okulda...

- Okula geldikten sonra bizim için hazırlanan hijyen standında ellerimi dezenfekte ederim ve temassız ateşölçer ile ateşimin ölçülmesine izin veririm.
- Ellerimi dezenfekte edemediğim durumlarda en yakın lavaboya gider ve ellerimi su ve sabunla yıkarım.





## Sınıfta...

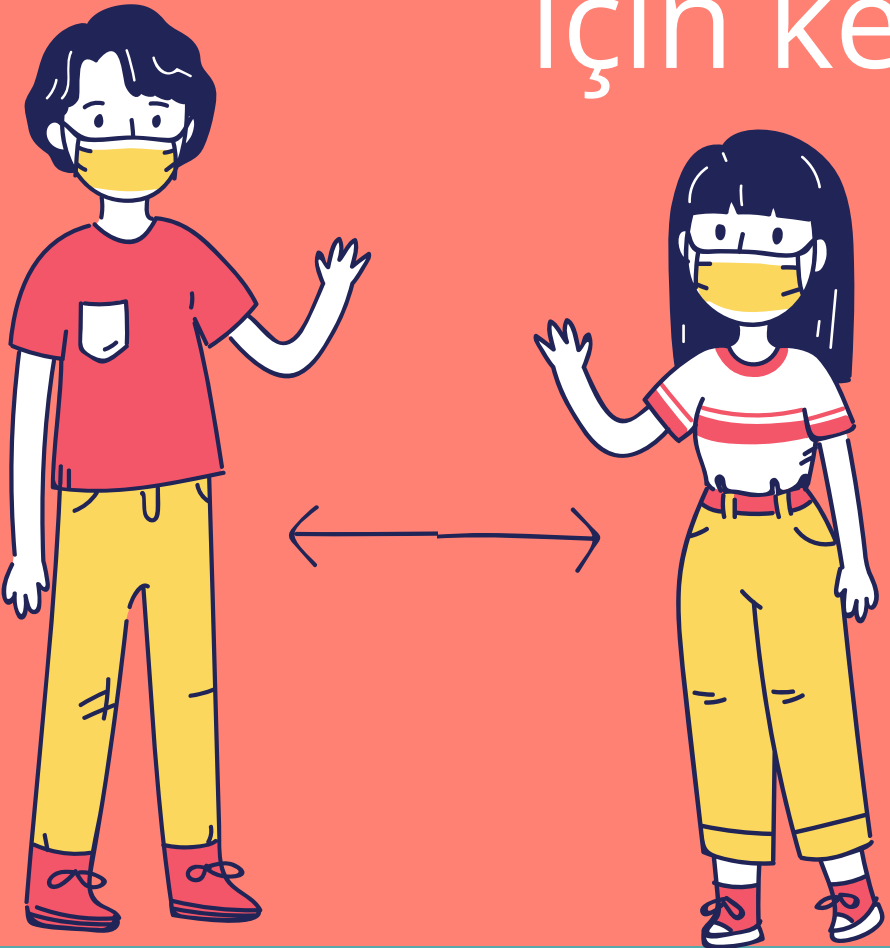
- Sınıfıma geçince bana ayrılan sıraya otururum.
- Sınıfta her zaman aynı sıraya otururum. Başka sıralara oturmam.
- Sınıfa girdikten sonra ve ders boyunca yüksek sesle konuşmam ve bağırmam.
- Hapşırırken ve öksürürken maskemi açmam ya da çıkarmam.
- Kendimi halsiz ve hasta hissedersen hemen öğretmenime ya da okul idaresine haber veririm.





## Tenefüste...

- Hava uygunsa bahçeye çıkıp temiz hava alırım.
- Arkadaşlarımla sosyal mesafemi korurum. Onlarla oyunlarımı dokunmadan oynarım.
- Arkadaşlarım, öğretmenlerim ve kendi sağlığım için kendi sınıfım dışındaki diğer oda ve sınıflara girmem.





## Eve giderken...

- Yolda hiçbir nesne veya kişiye dokunmamaya çalışırım.
- Servise binecek olursam binerken yüzeylere ve arkadaşlarıma temas etmemeye dikkat ederim.
- Serviste benim içim ayrılan koltuk dışında başka bir koltuğa oturmam.





## Eve gelince...



- Eve gelir gelmez kıyafetlerimi değiştiririm.
- Hemen duş alırım. Duř alamayacak olursam ellerimi ve yüzümü en 20 saniye (iyiki doğdun şarkısını 2 kere söyleyerek) sabunla yıkarım.





## Temizliğime dikkat ediyorum.

-  Yemeklerden önce ve sonra ellerimi su ve sabun ile yıkarım.
-  Tuvaleti kullandıktan sonra ellerimi bol su ve sabun ile yıkarım.
-  Tırnaklarımı temiz ve kısa tutarım.
-  Giysilerimi sık sık değiştirir ve yıkarım.
-  Sık sık banyo yaparak temizlenirim.
-  Dişlerimi kahvaltıdan sonra ve yatmadan önce fırçalarım.



ÇAN CUMHURİYET İLKOKULU  
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ  
SEDEF GÜLAKMAN  
2020-2021 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI  
OKULA UYUM ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRMESİ