ÖĞRENCİ REHBERİ

• Yeterli ve kaliteli uyurum.

 • Her gün düzenli olarak egzersiz yaparım.

• Sağlıklı ve dengeli beslenirim.

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

• 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. 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.

• 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.

• 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.

• 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.

• 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, arkadaşlarımın ve öğretmenlerimin sağlığını korumak için diğer sınıflara, öğretmenler odasına ve idare odalarına girmem.

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.

Eve gider gitmez kıyafetlerimi değiştirir, elimi yüzümü yıkarım.

• COVID-19 hakkında güvenilir bilgilerin yetkililer tarafından verildiğini bilirim ve başka bilgileri dikkate almam!