

## Kıymetli Öğrencilerimize...

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, ağızma 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 uyanlara 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, bağırmanın, 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 sağlığımı, arkadaşlarımla 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!

**Lütfen Kurallara Uyalım,**

**Hastalık Alacağımız Tedbirlerden Güçlü Değildir.**