

# PANDEMİ SÜRECİNDE ÇOCUKLARIMIZIN UYMASI GEREKEN KURALLAR

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ  
(Sevgili Velilerimiz, öğrencilerimizle birlikte  
inceleyiniz. Kuralları anlama ve uygulama  
noktasında çocuklara yardımcı olun z.)

## 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 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.



## 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.



## EVDEN AYRILMADAN ÖNCE...

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.



## EVDEN AYRILMADAN ÖNCE...

Okula gitmeden önce ateşimi ölçtürür ve ateşimin yüksek olmadığından emin olurum.

- Eğer kendimi hâlsiz ve hasta hissediyorsam bu durumu ailemle paylaşırım.



## KİŞİSEL TEMİZLİĞİME VE HİJYEN KURALLARINA DİKKAT EDİYORUM.



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.



## KİŞİSEL TEMİZLİĞİME VE HİJYEN KURALLARINA DİKKAT EDİYORUM.

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.



## 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.

## OKULDAYKEN...

Sınıfıma geçince bana ayrılan sıraya otururum.

- Sınıfta her zaman aynı sırada otururum.

- Sınıfa girdikten sonra ve ders boyunca yüksek sesle konuşmam, bağırım, hapşırırken/öksürürken maskemi açmam.



## 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 sağlığımla, arkadaşlarımla 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 arkadaşlarımla 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.



## MASKESİZ DIŞARI ÇIKMIYORUM.

Maskemi takarken ve çıkarırken sadece iplerinden tutarım.

- Maskemi ağız ve burnumu tamamen kapatacak ve yüzümle maske arasında hiç boşluk kalmayacak şekilde takarım.



## MASKESİZ DIŞARI ÇIKMIYORUM.

Maskemi taktıktan sonra ön yüzeyine dokunmam.

- Maskemi takarken ve çıkardıktan sonra ellerimin temiz olduğundan emin olurum.



## MASKESİZ DIŞARI ÇIKMIYORUM.

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.

