



SAĞLIĞIMI  
KORUYORUM.

•  
Yeterli ve kaliteli **uyurum**.

•  
Her gün düzenli olarak **EGZERSİZ 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, ağızıma 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 sağlığını 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  
yenisini 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.



•  
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**.







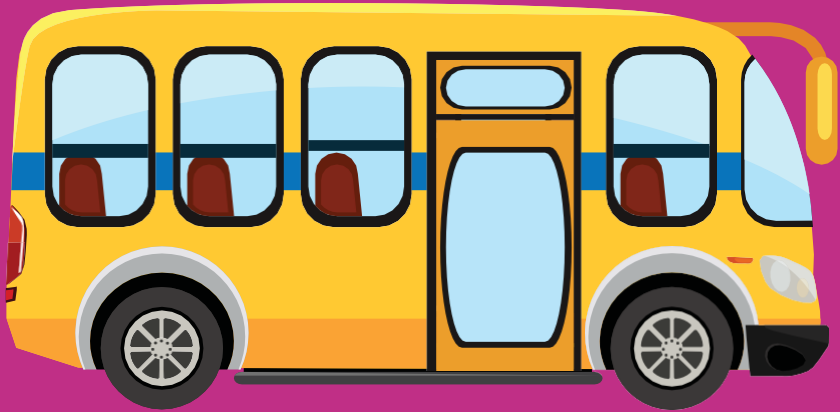
TENEFFÜSTEYKEN...



•  
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 sağlığımlı, arkadaşlarımlın ve öğretmenlerimın 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.**

