**ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ**

1. Yeterli ve kaliteli **uyurum**.
2. Her gün düzenli olarak **egzersiz yaparım**.
3. Sağlıklı ve dengeli **beslenirim**.
4. Baş edemediğim sorunlarımı, kaygılarımı; ailemle, öğretmenlerimle veya rehberlik servisiyle **paylaşırım**.
5. Ellerimi; kirlendikçe ya da elimi yüzüme, gözüme, ağzıma temas ettirmek zorunda kaldığım zamanlarda en az 20 saniye süreyle **su ve sabun ile yıkarım**.
6. Ellerimi su ve sabun ile yıkayamadığım durumlarda el antiseptiği veya alkol bazlı kolonya ile **dezenfekte ederim**.
7. Yemeklerden önce ve sonra ellerimi **su ve sabun ile yıkarım**.
8. Tuvaleti kullanmadan önce ve kullandıktan sonra ellerimi bol **su ve** **sabun ile yıkarım**.
9. Tırnaklarımı **temiz ve kısa** tutarım.
10. Çamaşırlarımı ve giysilerimi **sık değiştiririm**.
11. Olabildiğince **sık banyo yaparım**.
12. Kendi sağlığımı ve çevremdekilerin sağlığını korumak için **maske** takmam gerektiğini bilirim.
13. Yalnız olmadığım ve sosyal mesafemi koruyamadığım her yerde **maskemi** **takarım.**
14. Maskemi takarken ve çıkarırken sadece **iplerinden tutarım**.
15. Maskemi ağız ve burnumu tamamen kapatacak ve yüzümle maske arasında hiç **boşluk kalmayacak** şekilde takarım.
16. Maskemi taktıktan sonra ön yüzeyine **dokunmam**.
17. Maskemi takarken ve çıkardıktan sonra ellerimin temiz olduğundan **emin** **olurum**.
18. Islanan, nemlenen ve kirlenen maskemi yenisi ile **değiştiririm**.
19. Kullanmak üzere yanımda taşıdığım yedek maskemi temiz ve kuru bir yerde **saklarım**.
20. Gerekli durumlarda maskemi değiştirir ve kurallara uygun olarak atık kutusuna **atarım**.
21. Eğer yıkanabilir ve yüzde yüz pamuklu kumaş maske kullanıyorsam her zaman yanımda yedek maske **bulundururum**.
22. Yıkanabilir pamuklu kumaş maskemi hijyenik şekilde saklar, kirli olan maskemi de çantamın ayrı bir bölümüne **koyarım**.
23. Kullandığım yıkanabilir pamuklu kumaş maskemi eve gittikten sonra çıkarır, ertesi gün kullanmak amacıyla maskemin temizlenmesini **sağlarım**.
24. Uyanır uyanmaz elimi yüzümü yıkayarak güne **başlarım**.
25. Beni gün boyu zinde tutacak ve bağışıklığımı güçlendirecek yiyeceklerle kahvaltımı **yaparım**.
26. Kahvaltıdan sonra ellerimi yıkayıp dişimi fırçalarım ve günlük olarak temizlenenokul kıyafetlerimi **giyerim**.
27. Okul kıyafetimi maskemle tamamladıktan sonra okul çantama gün boyu hijyenimi sağlayabileceğim eşyalarımı **yerleştiririm**.(Maske, mendil vs.)
28. Okula araç gereçlerim ve hijyen malzemelerim dışında herhangi bir eşya
29. (top, oyuncak vs.) **getirmem**.
30. Okula gitmeden önce ateşimi ölçtürür ve ateşimin yüksek olmadığından **emin** **olurum**.
31. Eğer kendimi hâlsiz ve hasta hissediyorsam bu durumu **ailemle** **paylaşırım**.
32. Merdivenleri kullanırken, tırabzanlara ve duvarlara **dokunmam**.
33. Servise binerken yüzeylere ve arkadaşlarıma temas etmemeye dikkat ederek benim için ayrılan sosyal mesafesi korunmuş koltuğa **otururum**.
34. Okula giderken hiçbir nesne ve kişiyle **fiziksel temas kurmam**.
35. Okula geldikten sonra bana en yakın lavaboda ellerimi yıkarım ya da okulda bizim için hazırlanan hijyen standında **dezenfekte ederim**.
36. Okulda sağlık ve hijyen ile ilgili görsel, işitsel, dokunsal uyarılara dikkat eder ve bunlara uygun **hareket ederim**.
37. Kendimi hâlsiz ve hasta hissediyorsam hemen öğretmenime ya da okul idaresine **haber veririm**.
38. Sınıfıma geçince bana ayrılan sıraya **otururum**.
39. Sınıfta her zaman **aynı sırada** otururum.
40. Sınıfa girdikten sonra ve ders boyunca yüksek sesle konuşmam, bağırmam, hapşırırken/öksürürken **maskemi açmam**.
41. Arkadaşlarımla **yiyecek, içecek ve araç gereç** alışverişi yapmam.
42. Eşyalarımı yere düşürmemeye **özen gösteririm**. Eşyalarım yere düşersemutlaka **dezenfekte ederek kullanırım**.
43. Tuvalet ve lavaboları kullanırken mümkün olduğunca yüzeylere **peçete ile** **dokunurum.** Okulun ortak kullanım alanlarında **sosyal mesafe kurallarına uyarım**.
44. Teneffüste, eğer hava şartları uygunsa bahçeye çıkıp **temiz hava alırım**.
45. Teneffüste, arkadaşlarımla temas gerektiren oyunlardan sakınır, sosyal mesafemi korur ve hiçbir şekilde arkadaşlarımla **fiziksel temasta** **bulunmam**.
46. Kendi sağlığımı, arkadaşlarımın ve öğretmenlerimin sağlığını korumak için **diğer sınıflara, öğretmenler odasına ve idare odalarına girmem**.
47. **Sosyal mesafeye** dikkat ederek okuldan ayrılırım.
48. Okuldan dönerken hiçbir nesne ve kişiyle **fiziksel temas kurmam**.
49. Eve gider gitmez **kıyafetlerimi değiştirir, elimi yüzümü yıkarım**.
50. COVID-19 hakkında güvenilir bilgilerin **yetkililer tarafından** verildiğini bilirim ve başka bilgileri dikkate almam!