**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!