**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!