**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 **paylaşırım**.

**KİŞİSEL TEMİZLİĞİME VE HİJYEN KURALLARINA DİKKAT EDİYORUM.**

•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**.

**MASKESİZ DIŞARI ÇIKMIYORUM.**

•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.**

**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.

• 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.**

• 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 sağlığımı, arkadaşlarımın ve öğretmenlerimin 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**.

**EVDE…**

• Eve gider gitmez **kıyafetlerimi değiştirir,** **elimi yüzümü yıkarım**.

• COVID-19 hakkında güvenilir bilgilerin **yetkililer tarafından** verildiğini bilirim ve başka bilgileri dikkate almam!

**PANSİYONDA**

• Sabah kalkar kalkmaz **odamı** **havalandırırım**.

• Pansiyondan çıkarken ateşimi ölçtürürüm ve **ateşimin yüksek olmadığından** emin olurum.

• Kendimi hâlsiz ve hasta hissediyorsam belletici öğretmenime ya da pansiyondan sorumlu idareciye **haber veririm**.

• Yemekhaneye gitmeden önce ve yemek yedikten sonra bol su ve sabunla 20 saniye süreyle **ellerimi yıkarım**.

• Yemeğimi alırken sosyal mesafeme dikkat ederim ve benim için belirlenen masada **yemeğimi yerim**.

• Sosyal mesafe kurallarına dikkat ederek **okuluma giderim**.

• **Dersler bittikten** sonra odama gidip kıyafetlerimi değiştirir; elimi yüzümü yıkarım.

• Okul için kullandığım ayakkabılarla **odamda dolaşmam**.

• Odamda kaldığım süre boyunca belli aralıklarla **odamı havalandırırım**.

• Odamda **gıda maddesi** bulundurmam ve tüketmem.

• Pansiyonda benim için ayrılan yatak dışında hiçbir **yatakta oturmam ve** **yatmam**.

• Kendimin, arkadaşlarımın ve öğretmenlerimin sağlığını korumak adına pansiyonda **kendi odam dışında hiçbir** **odaya gitmem**.

• Kişisel eşyalarımı hiç kimseyle **paylaşmam**.

• Pansiyonun ortak kullanım alanlarında sosyal mesafe kurallarına uyarak maskemi kurallara uygun şekilde **takarım**.

• Pansiyonun ortak kullanım alanlarında herkesin kullanımına açık olan **eşyaları** **kullanmam.**