



*KORONAVİRÜSTEN KORUNMAK İÇİN

Ellerinizi sık sık sabunla en az 20 saniye yıkayın.

Ellerinizi yıkamadan özellikle gözünüze, burnunuza ve ağızınıza dokunmaktan kaçınınız.

Eğer sabunla ellerinizi yıkayamayacak bir ortadaysanız alkol bazlı el antiseptiği kullanabilirsiniz.



Hapşırduğınızda ya da öksürdüğünüzde hemen kullandığınız mendili çöpe atın.



Evlerinizi, iş yerlerinizi, sınıflarınızı sık sık havalandırın.

Gerekmediği sürece tokalaşma, sarılma gibi yakın temas selamlaşmalardan kaçınınız.



Kırmızı et, tavuk gibi çığ hayvansal gıdalara dokunduktan sonra mutlaka ellerinizi yıkayın ve et kesme tahtalarınızı iyi bir şekilde temizleyin.

*Kaynak: MEB bizden Mart e-bülten

ALO REHBERLİK: 0376 213 16 01

www.cankiriram.meb.k12.tr

cankiriram@gmail.com – 137863@meb.k12.tr

Cumhuriyet Mah. Alparslan Türkeş Bul. No: 48 ÇANKIRI



ÇANKIRI ŞEHİT YUSUF ÇELİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Öksüren ya da hapşıran kişilerden en az 1 metre uzakta olmaya dikkat edin.

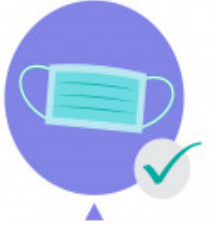


Nefes almakta zorlanıyorsanız, ateş ve öksürüğünüz varsa mutlaka bir doktora görününüz.



Yemeklerden, tuvalet kullanımından önce ve sonra ellerinizi yıkayınız.

Eğer herhangi bir solunum yolu rahatsızlığınız varsa maske kullanınız. Hasta değilseniz maske kullanmanıza gerek yoktur.



Sağlıklı beslenmeye ve düzenli uykuya özen gösteriniz.

Özellikle C vitamininden zengin sebze ve meyvelerin menünüzde yer almasına ve bol sıvı tüketimine dikkat edin



ÇANKIRI ŞEHİT YUSUF ÇELİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



ÇOCUKLARDA OLUŞABİLECEK KORONAVİRÜS KAYGISINI AZALTMAK İÇİN **18** ÖNERİ!



10

Önceki benzer durumlarda yapılanları ve benzer virüsler olduğunda bilim insanlarının buna çözüm bulduğunu açıklayabilirsiniz. Örneğin; kuş gribi, domuz gribi gibi...

1 Hiçbir şey yok gibi davranmayın!

Bu konudan hiç bahsetmemek çocukların endişesini arttırır. Sokakta maskeli gezenleri, haberleri, arkadaşlarından duyduklarını anlamak isterler.

2 Çocukları abartılı davranışlardan, anlatımlardan korumanın ilk yolu doğru bilgileri sizin vermeniz ve onunla konuşmanızdır.

3 Özellikle küçük yaşta çocuklar, olumsuz haber içeriklerinden ve ailelerinin korku dolu ruh hallerinden ve çevresiyle yaptığı endişeli konuşmalardan yüksek oranda etkilenirler.

4 Anne –babanın panik hali çocuklarda da olumsuz duygu ve düşüncelere neden olabilir. Dikkatli olunmalıdır.

5 Çocuğunuzla dürüst, açık ve samimi bir konuşma gerçekleştirin.

6 Çocuklarla etkili iletişiminizi ve onları dinlemeyi sürdürün. Her sorunun yanıtını bilemeyebilirsiniz. Ama öğrendikçe onunla paylaşacağınızı ve kendi soruları olursa size sorabileceğini bilmesi önemlidir.

7 Konu hakkında iyimser olmak, çocukları gereksiz yerine endişelendirmekten daha iyidir!

8 Çocuklara günlük hayatlarında uygulayabilecekleri pratik tavsiyeler verebilirsiniz.

9 Çocuklara erken yaşta gerekli hijyen becerilerini öğretmek, toplumu hastalıklardan korumak için de önemli bir adım olabilir.

ALO REHBERLİK: 0376 213 16 01

www.cankiriram.meb.k12.tr

cankiriram@gmail.com – 137863@meb.k12.tr

Cumhuriyet Mah. Alparslan Türkeş Bul. No: 48 ÇANKIRI



11

Belirsizlik korkuyu, endişeyi arttırır. Çocuklarınızın yaşamını abartılı şekilde kısıtlamayın.

12

Kaygı da virüs gibi bulaşıcıdır. Önce siz doğru model olun! Tedbir alın, çocuğunuz da sizi model alacaktır.

13

Çocukların duyguları yetişkinlerin duygularından beslenir. Önce siz duygu durumunuzu gözden geçirin.

14

Her konuda olduğu gibi bu alanda da bir miktar kaygı yaşanması normaldir. Kaygı; dikkatli ve tedbirli olmayı gerektirir.

15

Çocuklar kendileri için çok endişelenirler. Bu nedenle onlara bu hastalığın çok nadir görüldüğünü ama tedbirli olunması gerektiğini söyleyin.

16

Güven endişeyi azaltır.

17

Korkuyla değil, bilgi ve farkındalıkla hareket etmeye özen gösterin, **SADECE RESMİ VE GÜVENİLİR KAYNAKLARIN HABERLERİNİ DİKKATE ALIN!**

18

Çocuğunuz günlük rutinlerini sürdürmekte zorlanmaya başlamışsa psikolojik destek alması için bir uzmana yönlendirin.

