

COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI KORUMAK



Sevgili Öğrencilerimiz,
Bildiğiniz üzere Covid-19(Koronavirüs) salgın riski altındayız. **Sağlığınıza korumak için** T.C Sağlık Bakanlığı tarafından “Kontrollü Sosyal Hayat” kapsamında açıklanan/açıklanacak “Covid-19’dan (Koronavirüs) Korunma Kurallarına” ve yetkililer tarafından alınan/alınacak diğer önlemlere **mutlaka uyunuz**. Unutmayınız ki salgın riski **devam etmektedir**. Yaşamımıza belirli bir süre daha belirtilen kurallar doğrultusunda devam edeceğiz.

Tarihte de benzer salgın hastalık süreçleri yaşanmış, önlemler ve sonrasında yapılan tıbbi müdahalelerle salgın hastalıklar **kontrol altına alınmış ve sonlanmıştır**.

BU SÜREÇTE NELER YAPMALIYIZ/ NELER YAPABİLİRİZ?

Covid-19(Koronavirüs) salgın hastalığının “Ne?” olduğunu anne ya da babanız eşliğinde www.saglikbakanligi.gov.tr adresini ziyaret ederek öğrenebilirsiniz. Covid-19(Koronavirüs) hakkında **doğru bilgi** sahibi olmanız önem taşımaktadır. Covid-19(Koronavirüs) ile ilgili yenilenen bilgileri de takip edebilirsiniz.

Covid-19(Koronavirüs) salgın hastalığının olduğu bu süreçte korkularınız oluşabilir. Anne- babanız, kardeşleriniz, arkadaşlarınız veya sevdiğiniz için endişelenebilirsiniz. Bu duyguları hissetmeniz **doğaldır**. Duygularınızı ve düşüncelerinizi anne-babanıza ya da kardeşlerinize anlatmanız **kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olacaktır**. Bu salgın süreci ve yaşadığınız duygular **geçicidir**. Duygu ve düşüncelerini aile üyeleri ile paylaşmıyorsanız, yazabilirsiniz.(Zihninizde oluşan düşünceler, hissettiğiniz duygular) Anlatma ihtiyacı hissederseniz de iletişime geçebilirsiniz.

Zihninizde olumsuz düşünceler oluşursa; Örneğin: Ya bu koronavirüs bize de bulaşrsa gibi, kendinize sesli olarak 5-10 kez şunu söyleyin:“ Biz yetkililerin söylediği kurallara uyuyoruz o nedenle bulaşma riski çok düşüktür. Ayrıca Covid-19(Koronavirüs) tedavi edilebilir bir salgın hastalıktır.”

Covid-19(Koronavirüs) salgını ile ilgili haberleri sürekli (her saatbaşı her kanalı izleme) takip etmekten ve Covid-19(Koronavirüs) ile ilgili tartışma programlarını izlemekten kaçının. Sosyal Medyada da resmi kuruluşların bilgi paylaşımını **dikkate alınız**. (T.C Sağlık Bakanlığı- Dünya Sağlık Örgütü resmi kuruluşlardır.)

Uzaktan eğitim- öğretim sürecine önem verin. TRT EBA TV’den ortaokul ders programını düzenli olarak takip edin. Eğitim Bilişim Ağı’na(EBA) girerek öğretmenlerinizin konu paylaşımlarını izleyin ve ödevlerinizi yapın. EBA canlı ders programınıza uyarak ders anlatımlarına **mutlaka katılın**. Farklı dijital platformlardan da eğitim- öğretim sürecinizi destekleyin. (www.khanacademy.org.tr-www.tongucakademi.com-www.vitaminegitim.com-www.morpakampus.com-www.okulistik.com) **Sadece örgün eğitim- öğretime ara verildi, Uzaktan eğitim- öğretim süreci başladı ve devam etmektedir**. 6.sınıfın 2.dönem konularını tekrar etmek amacıyla kendinize program oluşturun.

Arkadaşlarınızı, kuzenleriniz ve sevdiğiniz diğer kişiler ile telefonda normal ya da görüntülü olarak konuşun, onlarla iletişim halinde olun.

Aile üyeleriniz ve arkadaşlarımız ile sürekli Covid-19(Koronavirüs) hakkında konuşmayın. Okuduğunuz kitaplardan, izlediğiniz film veya belgesellerden veya yeni oynadığınız dijital(sanal) oyunlardan v.s konuşabilirsiniz.

Doğru ve kaliteli içeriğe sahip, yaşınıza uygun dijital oyunlar oynayın. Gün içinde 45-60 dk oynayabilirsiniz. **Örneğin: Minecraft, Mental-up, Redball, Ateş ve Su gibi.**

Her gün yeni bir bilgi öğrenin ve sevdiğinizle paylaşın. Odanızda ya da evin herhangi bir köşesinde bilgi panosu oluşturabilirsiniz.

Her gün en az 50 sayfa kitap okuyun. Dijitalden mizah/bilim dergisi de okuyabilirsiniz(Süper Penguen, Bilim Çocuk) TEDEd, Kurzgesagt, Beyinn youtube kanallarını da izleyebilirsiniz.

Anne- babanız veya kardeşleriniz ile evinizde gerçek oyunlar oynayın. Tüm aile üyeleri ile kutu oyunları oynayabilirsiniz.(Monopoly, Satranç gibi) **Eviniz müstakil(tek katlı ise)** evinizin önünde de oynayabilirsiniz. Yine evinizin önünde yürüyüş de yapabilirsiniz

Gün içinde belirtilen kurallar doğrultusunda 30-60 dk açık havada aktivitelerde bulunun.

Anne- babalarınızdan veya kardeşlerinizden size merak ettiğiniz yeni bir şeyler öğretmesini isteyin. Örneğin; Doğum günü pastası yapmak, saksıda çiçek yetiştirmek

gibi.

Var olan sorumluluklarınızı yerine getirin, anne- babanıza yardımcı olun. Sorumluluklarınızı uzaktan eğitim- öğretim sürecinizi **aksatmayacak şekilde yerine getirin.**

Bilmece öğrenin ve aile üyelerine sorun, fıkra öğrenin ve onlara anlatın.

Aile üyelerinize evdeki malzemelerden hediye yapın.

Dijital veya elektronik olmayan bir şey ile eğlenmeyi keşfedin(Büyüklerinize çocukken “Ne?” ile eğlendiklerini sorun ve sizde deneyin.) **Sürecin sonunda teknoloji bağımlısı olmama kararı alın.**

Okulda öğrendiğiniz veya merak ettiğiniz kişileri araştırın, detaylı bilgi edinin. (Mustafa Kemal Atatürk, Evliya Çelebi, Hz Muhammed, Fatih Sultan Mehmet gibi)

Resim yapın. Belgesel seyredin.

Film izleyin, izleyebileceğiniz filmler:
Umudunu Kaybetme, Wonder
Ratatuy, Dangal
Savaş Atı,
Müzedede Bir Gece 1-2
Finding Neverland, Dolittle
Ben Carlos: Yetenekli Eller Hikayesi
Evde Tek Başına 1-2-3

Sosyal çevrenizde belli bölgelere hayvanlar için kaplarda su ve yiyecek bırakın. Bu sorumluluğu edinin.(Sonrasında mutlaka ellerinizi yıkayın.- Kurallara dikkat ederek

devam edin.)

Ailenizle birlikte geçirdiğiniz vaktin artmasıyla aile içi gerilim ya da çatışmalar artmış olabilir. Nezaket kurallarını hatırlayın ve o şekilde davranma çabası içinde olun.

Bireysel olarak kendinize zaman ayırın, buna ihtiyacınız olduğunu -ki olma olasılığı yüksektir- anne ve babanıza ifade edin, izin vermelerini isteyin.

Değişen süreçte başta eğitim- öğretim süreciniz olmak üzere günlük rutininizi oluşturun ve devam edin.

Bu süreçte bireysel olarak sorumluluklarımızı yerine getirmemiz gerektiği için belirtilen; maske kullanımı, sosyal mesafe ve kişisel temizlik kurallarına **uyun** ve aile üyelerinizi de bu konuda **bilgilendirin.**

Sizlere yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır, lütfen okuyun ve bilgi edinin.

**İNEGÖL ORGANİZE SANAYİ
BÖLGESİ ORTAOKULU
OKUL REHBERLİK ve
PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ
Sağlıklı Günler Dileriz.**