

COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOLOJİK 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.](http://www.saglikbakanligi.gov.tr)
[Covid-19\(Koronavirüs\)](http://www.saglikbakanligi.gov.tr) 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 sevdikleriniz 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 paylaşamıyorsanız,
yazabilirsiniz.(Zihninizde oluşan düşünceler,
hissettiğiniz duygular) Anlatma ihtiyacı
hissederseniz de iletişime geçebilirsiniz.

Zihninizde olumsuz düşünceler oluşursa;
Örneğin: Ya bu koronavirüs bize de bulaşırsa
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. 7.sınıfın 2.dönem
konularını tekrar etmek amacıyla kendinize
program oluşturun.. **Gün içinde ortalama iki**
saat konu tekrarı ve soru çözümü
yapın.(Not:8.sınıf öğrencilerimize belirli
aralıklarla bilgilendirme yapılacaktır.
(Ortaöğretim(Lise) kurumları tanıtımı,
Liselere Geçiş Sistemi v.b konularda)

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

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

Doğru ve kaliteli içeriğe sahip, yaşınıza uygun dijital oyunlar oynayın. Gün içinde 30-45 dk oynayabilirsiniz. **Örneğin: Minecraft, Mental-up, Redball, Ateş ve Su gibi.**

Her gün yeni bir bilgi öğrenin ve sevdiklerinizle 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 ve Kurzgesagt youtube kanallarını da izleyebilirsiniz. Doğru ve kaliteli içeriği sahip sosyal medya hesaplarını keşfedin.(evrim ağacı- ruhun doysun, ecordingmapp, gelecek_burada v.s)

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,
Müzede 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.**