

Aşağıdaki baş etme yöntemlerinden sana yardımcı olabilecekleri daire içine al ve uygula!

Kitap ya da dergi oku. 

Günlük yaz.

sevdiğin birine bir mektup yaz. 

Kutu oyunu oyna. 

Yoga yap.

Sıcak bir içecek iç. 

Odanı temizle, düzenle, yerleştir. 

Eski fotoğraflara bak. 


Fotoğraf çek. 

Müzik dinle/Şarkı söyle. 

Dans et. 

Sağlıklı şeyler ye. 

Film izle. 

Kendin/sevdiklerin/Dünya için güzel bir şey hayal et & çiz. 

Sevdiğin yemeği yapmayı dene. 

Huzurlu bir yer hayal et. 

Örgü ör.

Bir şey tasarla.

Vücudunu esnet. 

Olumlu kelimeler kullan. 

## OKULA DÖNECEĞİMİZ İLK GÜN

Öğretmenlerin ve arkadaşlarınla uzaktan görüşsen bile okulu özlediğini biliyorum.  
Gel birlikte okula döneceğimiz ilk günü hayal edelim. Nasıl olmasını istersin? O gün neler yapmayı düşünüyorsun? Zihninde canlandırdıktan sonra tüm ayrıntılarıyla buraya (ya da defterine) çiz.  
En kısa zamanda görüşmek üzere :)



COVID-19 ÖĞRENCİ

BİLGİLENDİRME

BROŞÜRÜ

BARTIN FSM ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİ

# COVID-19 NEDİR?

Yeni korona virüs solunum yolu enfeksiyonu yapan bir virüstür.



## NASIL BULAŞIR ?

Hasta kişilerin öksürme veya hapşırma ile ortaya saçtığı damlacıkların ortamdaki diğer bireylerin ağız, burun ve gözlerine temasıyla, damlacıkların yapıştığı yüzeylere dokunduktan sonra ellerin ağız, burun veya göze götürülmesiyle bulaşabilmektedir.



# KORONAVİRÜS RİSKİ SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMAYA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

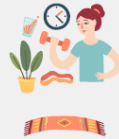
**Kendiniz için günlük amaçlar belirleyin:** Uzun zamandır istediğiniz bir kitabı okumak, ertelediğiniz işlerinizi tamamlamak, sevdiğiniz için özel bir yemek hazırlamak, odanızı yeniden düzenlemek, kardeşelerinizle birlikte eğlenebileceğiniz oyun seansları düzenlemek vb.



**Zamanınızı yeni bir beceri geliştirmek için kullanın:** Yeni bir dil öğrenmek, çeşitli üniversiteler ya da kurumlarca internet üzerinden ücretsiz sağlanan kurslara katılmak, yeni hobiler edinmek, yeni yemek tariflerini denemek ve yemek tarifleri broşürü ya da videosu hazırlamak, el becerilerinizi geliştirebileceğiniz etkinlikler araştırmak, vb.



**Fiziksel aktivite ve canlılığınızı koruyun:** E. İnternet üzerinden pilates, vücut geliştirme, aerobik, jimnastik gibi farklı alanlara özgü çok çeşitli egzersizler, kültürel hareketler ya da çeşitli sportif etkinlikleri öğrenebilir ve evde kolaylıkla yapabilirsiniz.



**Ailenizle birlikte zaman geçirin:** Aile üeleriyle birlikte yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve hikâyeler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek oldukça önemlidir.



**Yaşadıklarınızı yazarak ifade edin:** Yaşadıklarınızı yazarken sadece olayları değil, duygu ve düşüncelerinizi de yazmak size yarar sağlar. Bu süreçte günlük tutabilir, yaşadıklarınızı ya da rüyalarınız üzerine mutlu son ile biten öyküler yazabilir, duygularınızı ifade eden resimler yapabilir ya da şarkı sözleri yazabilirsiniz.

**Toplumsal dayanışmayı pekiştirin:** Covid-19 riski nedeniyle alınan önlemlere uyum sağlamak, temizlik ve sosyal mesafe kurallarına uymak, evde çeşitli görevler almak ve ebeveynlerimize yardımcı olmak, aile büyüklerimizi sık sık telefonla aramak ve onları yalnız bırakmamak gibi çeşitli olumlu davranışlar ile kendimize, ailemize ve topluma katkı sağlayabilir, birliktelik ve aidiyet duygularımızı pekiştirebiliriz.