

Ev Rutini Oluřturun

EV RUTİNİ OLUŐTURUN



Hayat Devam Ediyor!

1

Tedbir günlerinde ev yaşamınızda kurallar olsun.

2

Ev yaşamınızı mutlaka planlayın.

- Alışveriş için çıkılacak gün,
- Yatış kalkış saatleri,
- Yemek saatleri

3

Etkinlik saatleri belirleyin

- Film izleme saati
- Oyun oynama saati
- Müzik dinleme saati
- Kitap okuma ve tartıřma saati

4

Egzersiz Yapın,bir hobi oğrenin, bir konuya odaklanın
-İnternette bir hobiyile ilgili binlerce video, evde basitçe yapılacak egzersiz videoları, farklı konularda bilgi bankaları sizi bekliyor.

KONTROLÜ ELE GEÇİR!

**Sağlıklı Bir Yaşam Tarzı
Sürdürün**



**Olası önlemleri ailenizle
birlikte, ortak kararlar alın**

**CORONAVİRÜS
COVID-19**

**Panik Olma
Hazır Ol!**



**KÜRESEL ŞALGINDA
PSİKOLOJİK SAĞLIĞI
YÖNETMEK**

**Üzgün, kaygılı ve öfkeli
olabilirsin**

**Dünya' nın her yerinde
milyonlarca insan benzer
kaygıları ve duyguları taşıyor...**

Yalnız Değilsin!

KONTROLÜ ELE GEÇİR!

(Kontrol Edemiyorum!)

Ne olacak!!

Bu bir
felaket!!

Hasta
olacağım!
Bununla
başa
çıkamam!

Bu ne zaman
düzelecek!

(Kontrol Bende)

Bu günler geçecek

Sosyal medyayı
sınırlamalıyım

Kurallara
uymalıyım

Konuyla ilgili günde
bir iki kez haber
izlemeliyim

Evinde Kal....

Önümüzdeki bayram çocuklarımız nineleri ve dedeleriyle neşe içinde bir bayram daha geçirebilsin diye

Sinema salonlarında beklediğimiz filmi izleyebilelim diye

Akşam yürüyüşlerine devam edebilelim diye

Dışarıya çıkarken tedirgin olmayalım diye

Sevdiklerimize sıkıca sarılabilelim diye

Kütüphanelerde ders çalışabilelim diye

Bu yaz ailecek tatile çıkabilelim diye

Spor salonuna gidebilelim diye

Sevdiklerimizle

sağlıklı günlerde buluşabilelim diye

şimdi evinde kal, dışarı çıkma.

NELER HİSSEDEBİLİRSİN!

Korku-Kaygı

Virüsün kendine bulaşacağından veya sevdiklerini kaybedeceğinden endişe duyabilirsin.

Öfke

İzole yaşam sürecinde özgürlük alanının kısıtlanması ve yeni gelişen durumlar, senin üzerinde öfke duygularını harekete geçirebilir.

Depresyon

Evde kalınan süre içerisinde yüz yüze iletişim kanallarının en aza indirilmesi, sosyal hayattan izole bir yaşam sürülmesi nedeniyle can sıkıntısı hissedebilir ve umutsuzluk duygularına kapılabilirsin.

KONTROL SENDE!



Güvenilir Kaynaklardan Haber Alın

Virüsle İlgili Haberlere
Çok Fazla Maruz Kalmayın



Başkalarıyla Sanal Olarak Etkileşimde
Kalmayı Sürdürün

KONTROLÜ ELE GEÇİR!

**Sağlıklı Bir Yaşam Tarzı
Sürdürün**



**Olası önlemleri ailenizle
birlikte, ortak kararlar alın**

Kitap Okuyun

Çocuklarınızla eğlenceli kitapları birlikte okuyabilirsiniz



Ev içinde geçirdiğiniz zamanı yönetmeyi unutmayın.

Evinizde iyi zaman geçirmeye çalışın.

İnterneti verimli kullanın. İnternetin sunduğu olanakları değerlendirin, yeni deneyimler keşfedin.



SEVDİKLERİNİZLE BAĞLANTI KURUN

Güvendiğiniz, sevdiğiniz insanlarla iletişim kanallarını kullanarak duygularınızı paylaşın.

UZAKTAN EĞİTİM OLANAKLARINI DEĞERLENDİRİN



Çocuklarınızın Uzaktan Eğitim İmkânlarını Değerlendirin

Corona virüsün psikolojik etkilerinden korunmanın yollarından biri de odağı değiştirmektir. Çocuklarınızın salgın hastalığı sürekli düşünmelerinin önüne geçmek için MEB'in uzaktan eğitim olanaklarını değerlendirin. Bu sayede çocuğunuzun hem öğrenimi devam edecek hem de odağını değerleştirme fırsatı bulacak.

Yeni Eğitim Ortamlarını Deneyimleyin

Eđitimin sadece okulda yapılmadığının farkına varın. Online kütüphane gezileri, online şehir gezileri, Tübitak Dergileri, erişime açılan PDF kitaplar ve online kurslar vasıtasıyla 21.yy yeni öğrenme şekillerini deneyimleyin.

**Size ve sevdiklerinize
sağlıklı günler dileriz.**

**Sağlıklı günlerde
buluşabilmek için**

#EvindeKal

Gümüşdere İlkokulu
Rehberlik Servisi