

SEVGİLİ ANNE BABALAR;

Okullara bir süre ara verdik. Bu bir tatil değildir. Korona virüs nedeniyle mecburi bir sosyal izolasyondur. Bu süreçte evimiz okulumuz olmalıdır. Çocuklarımız çalışmaya ve öğrenmeye devam edecektir. Ders programını meb.gov.tr adresinden öğrenebilirsiniz. **TRT Eba Tv'de** ders saatlerini takip ederek çocuklarımızın televizyonu açıp dersi takip etmesini sağlamalıyız.

Ülke olarak zor zamanlardan geçiyoruz. Öncelikle şunu bilmeliyiz ki; siz ebeveynler bir durum karşısında ne kadar kaygılı iseniz, çocuklarımızın bundan etkilenme olasılığı da o kadar artar. Okul öncesi ve ilkokul döneminde çocuklar bu tip durumları somut olarak anlamlandıramadıkları için olayları ebeveynlerinin davranışlarına bakarak yorumlarlar. Anne babalar olarak sakin kalarak ve doğru önlemleri alarak işe başlamalısınız. Çocuklarımızı kaygıya sürüklememe adına evde sürekli haber kanallarının açık olmamasına dikkat etmelisiniz. Çocuğunuzun bulunduğu ortamlarda yüksek endişe ya da felaket senaryoları içeren konuşmalar yapmamaya özen göstermelisiniz. Süreci çocuklardan gizlemek mümkün değildir. Ancak yetişkinlerin çocukların seviyesine uygun şekilde onlara anlatması gerekmektedir.

Biz çocukları sadece virüsten değil, daha sonra ortaya çıkabilecek psikolojik hasarlardan da korumalıyız. Çocuğu korumanın yolu kendimizi korumaktan geçer. Bu yüzden ruhumuza iyi gelen işleri yapıp, evde olduğumuz süre boyunca vaktimizi çocuklarımızla kaliteli bir şekilde geçirmeliyiz.

SAĞLIĞI KORUMAK

- Dengeli beslenme
- Düzenli uyku

BAĞIŞIKLIĞI

- Öksürüp hapşırırken peçete veya kolumuzun iç kısmını kullanma
- Elleri su ve sabunla 20 saniye yıkama

GÜÇLENDİRMEK İÇİN;

- Burna, ağza ve gözlere fazla dokunmama
- Temiz hava alma

COVID-19

Evden Dışarı Çıkabilir miyim?
ŞEMASI

GENÇ misin?

HAYIR

EVET

Bağışıklık sistemine
güveniyor musun?

HAYIR

EVET

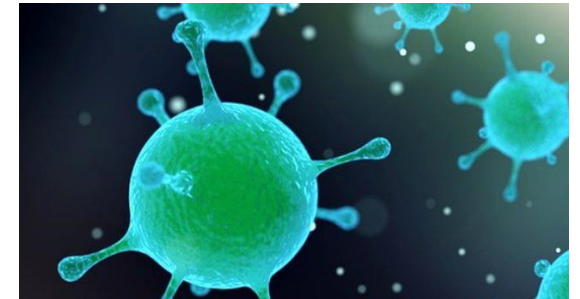
EVDEN ÇIKMA

Sorumsuz olma
Çünkü TAŞIYICI
olabilirsin.



REHBERLİK SERVİSİ

COVID 19
TATİL DEĞİL MECBURİ SOSYAL
İZOLASYON



ÇUKUROVA/ADANA

ÇOCUKLARA KORONA VİRÜS AÇIKLANIRKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

- Öncelikle sakın kalmak ve doğru önlemlerin nasıl alınacağını (el yıkama, temasa geçmeme vb.) çocuğu daha da endişelendirmeden nötr bir ses tonuyla anlatmak önemlidir.
- Yaşının gereğinden fazla bilgi aktarımı yapmak çocuğun kafasının karışmasına ve korkmasına neden olabilir. Çocuktan bilgi saklamadan virüs hakkında anlayabileceği kadar bilgi vermek gerekir.
- Ebeveynlerin endişeli hali çocukları da direkt etkileyebileceğinden ebeveynlerin mümkün olduğunca ev içerisinde sakın hareket etmeleri önemlidir. Karşısında korkmuş ve tedirgin ebeveyn gören çocuklar, özellikle yaşları küçükse durumu yorumlayamadıklarından korku tepkisi geliştirebilirler.
- Ev içerisinde sürekli olarak televizyon ve sosyal medya üzerinden virüs konusunun gündemde olması çocukların eksik/yanlış bilgiye maruz kalma riskini arttırır. Bu nedenle ebeveynler çocukların yanında iletişim kanallarını doğru kullanmalı ve sürekli olarak kötü haberler üzerine konuşmamaya dikkat etmelidir.
- Ev içerisinde çocukla yapılabilecek farklı oyun ve etkinlikler (kitap okuma, birlikte bir şeyler pişirme, kolaj çalışmaları yapma vb.) onların gündemin karmaşıklığından uzaklaşmasına yardımcı olacaktır.

Sürecin kısa sürmesi ve herkesin sağlıklı rutin hayatına dönmesi temennisiyle!

ÇOCUKLARINIZLA ONLİNE GEZEBİLECEĞİNİZ MÜZELER

Kurtuluş Savaşı Müzesi-Ankara

Cumhuriyet Müzesi-Ankara

Efes Müzesi-İzmir

Troya Müzesi-Çanakkale

Anadolu Medeniyetler Müzesi-Ankara

Gazi Müzesi-Samsun

Göbeklitepe Örenyeri-Şanlıurfa

Anadolu Üniversitesi Türk Dünyası Bilim ve Sanat Merkezi

Anadolu Masalları Resim Sergisi

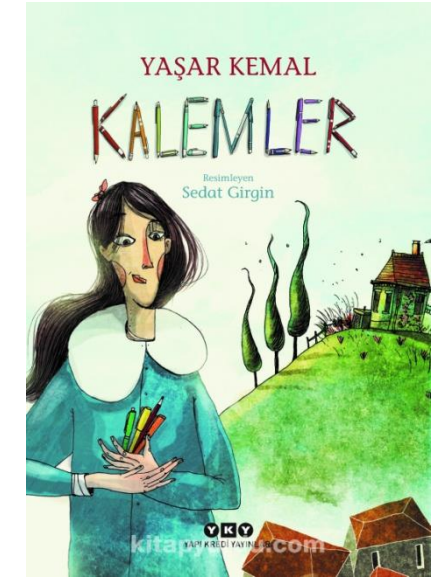
İstanbul Oyuncak Müzesi

Anıtkabir-Ankara



ÇOCUKLARIMIZA KİTAP ÖNERİLERİ

YAŞAR KEMAL-Kalemler



HASAN ALİ TOPTAŞ- Ben Bir Gürgen Dalıyım

