

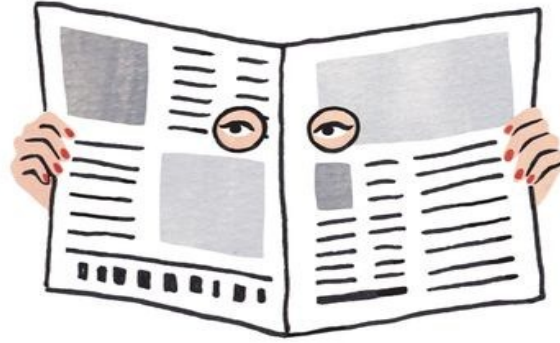


# COVID-19 Hakkında Bilgilendirme

**Değerli velilerimiz,**

**COVID-19 virüsü dünyada olduğu gibi ülkemizde de sağlık, ekonomi, psikoloji ve eğitim yönünden yaşamı değiştirmiştir. Dünyanın önde gelen bilimsel dergilerinden olan Nature' da yayınlanan makalede; küresel yönden etkili salgın veya hastalık durumlarında, okulların kapatılmasının çocukların hastalığa yakalanma oranını %25, hastalığın en yüksek seviyeye çıkma oranını %45 azalttığı belirtilmiştir.**

**Sadece Covid-19'dan değil kış aylarında sıklıkla görülen çok sayıda grip, nezle gibi tüm solunum hastalıklarına yol açan virüslerden korunmak için de önlem alınmalıdır.**



## **COVID-19'DAN KENDİMİZİ NASIL KORURUZ ?**

- Yurtdışına çıkmayın ve diğer yolculukları ertelemeye çalışın.**
- Aile üyelerini korumak için olabildiğince toplu ve kapalı alanlara gitmemeye çalışın**
- Odaları sık sık havalandırın**
- Ellerinizi sık sık yıkayın**
- Havlu gibi kişisel eşyaları ortak kullanmayın.**
- Sık kullandığımız yüzeyleri temiz tutmaya çalışın**
- Bol sıvı tüketimine ve beslenmenize özen gösterin**
- Aniden gelişen yüksek ateş, sürekli öksürük ve nefes darlığınız varsa bir sağlık kuruluşuna başvurunuz.**

## EVDE COVID-19 HAKKINDA NASIL KONUŞULMALI ?

- Gerekli bilgilendirmeler yapılmalı ve çocuklardan bu durum saklanmamalıdır. (Aşırı detay bilgi de verilmemelidir.)
- Dürüst ve samimi bir şekilde normalleştirerek durum anlatılmalıdır. Örneğin; COVID-19 hakkındaki yukarıda verilen bilimsel bilgi ve önlemler aktarılabilir.
- Resmi kurumlar ve hekimlerin görüşleri dikkate alınmalıdır.
- Sosyal medya kirliliğinden ve asılsız haber kaynaklarından uzak tutulmalıdır.
- Fakat evde sürekli olarak hastalık konusunun geçmesi çocukları olumsuz etkileyebilir ve çeşitli kaygıların doğmasına sebep olabilir. Bu süreçte virüs adına fiziksel önlemler alınırken psikolojik açıdan da dengede kalmamız büyük önem taşımaktadır. Bizi yıkan; hastalık olmaz, kendimize ve çocuklarımıza yansıtığımız tutum olur.



## PSİKOLOJİK AÇIDAN SAĞLIKLI KALABİLMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ ?

- ◇ Uzun zamandır ertelediğiniz kitapları okuyabilirsiniz.
- ◇ Resim Yapabilirsiniz
- ◇ Müzik dinleyebilirsiniz
- ◇ Dans edebilirsiniz
- ◇ İlham veren konuşmalar dinleyip çocuğunuzla üzerine tartışabilirsiniz
- ◇ Yazı yazabilirsiniz
- ◇ Sıcak bir şeyler içebilirsiniz
- ◇ Sevdiğiniz bir yemeği pişirebilirsiniz
- ◇ Evde sevdiğiniz tür filmler izleyebilirsiniz, film saatleri oluşturabilirsiniz
- ◇ Çocuğunuzla beraber bitki yetiştirebilirsiniz
- ◇ Ailecek kutu oyunları oynayabilirsiniz
- ◇ Aile üyelerinin her birinin yetkin olduğu bir konuda çalışmalar yapıp duvarda bir köşe oluşturabilirsiniz
- ◇ Gece yatmadan önce duygulardan konuşabilirsiniz. Ne hissediyorum? Kötü hissettiğim durumlarla nasıl başa çıkıyorum gibi.



Verilen bu ara bir tatil değil sosyal bir uzaklaşma ve kendi içimize dönmedir. Bu durum, aile içi iletişimin artırılması ve akademik anlamda öğrencilerimiz için bir fırsat olarak değerlendirilmelidir.



- Kitap okuma konusunda öğrencilere rol model olmanız büyük önem taşımaktadır.
- Konu eksiklerini tamamlama ve test çözme konusunda teşvik edilmelidir.
- Öğrencilerin teknolojik aletler ile teması sınırlandırılmalıdır.
- 5. ve 6. Sınıfların günleri programlarına uygun olacak şekilde tasarlanmıştır.
- Öğrencilerimizin ertelemeyen programlarını takipte kalabilmesi için sizin kontrolünüzün yanı sıra danışman öğretmenlerimiz sizleri ve öğrencileri arayarak çalışma akışlarını takip edeceklerdir.

**Özel Antalya Akant Okulları -PDR Bölümü**