



2020 NİSAN E-DERGİ



# COVID-19

## (YENİ KORONAVİRÜS HASTALIĞI)

HİÇ BİR VİRÜS ALACAĞIMIZ TEDBİRLERDEN DAHA GÜÇLÜ DEĞİLDİR.

COVID-19 NEDİR,  
BELİRTİLERİ NELERDİR?

COVID-19 NASIL BULAŞIR, KİMLER  
DAHA FAZLA RİSK ALTINDADIR?

COVID-19'DAN KORUNMA YOLLARI

SALGIN SÜRECİNDE ÇOCUKLARDA MEYDANA GELEN KAYGI  
VE KORKU DURUMLARIYLA NASIL BAŞA ÇIKILABİLİR?

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDEKİ  
ÇOCUKLAR İÇİN EVDE  
UYGULANABİLECEK  
ETKİNLİK ÖNERİLERİ



OKUL ÇAĞINDAKİ  
ÇOCUKLAR İÇİN EVDE  
UYGULANABİLECEK  
ETKİNLİK ÖNERİLERİ

İLETİŞİM

964695@meb.k12.tr

0(332)6734126

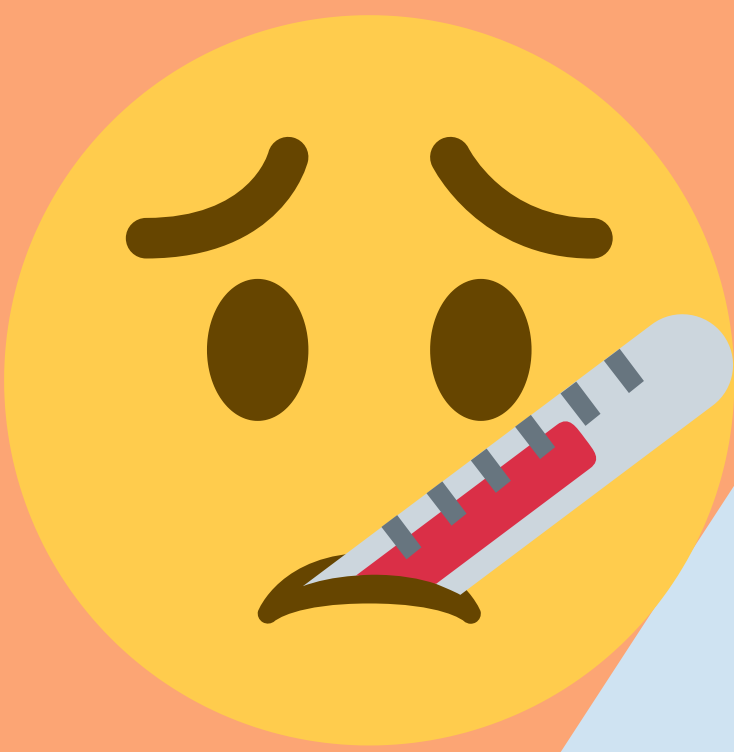
## COVID-19 (Yeni Koronavirüs Hastalığı) Nedir?

Yeni Koronavirüs (COVID-19), ilk olarak Çin'in Vuhan Eyaleti'nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüstür.

Coronavirüsler, hayvanlarda veya insanlarda hastalığa neden olabilecek büyük bir virüs ailesidir. İnsanlarda, birkaç koronavirüsün soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) gibi daha şiddetli hastalıklara kadar solunum yolu enfeksiyonlarına neden olduğu bilinmektedir. Koronavirüs hastalığına COVID-19 neden olur.



## COVID-19 (Yeni Koronavirüs Hastalığı) Belirtileri Nelerdir?



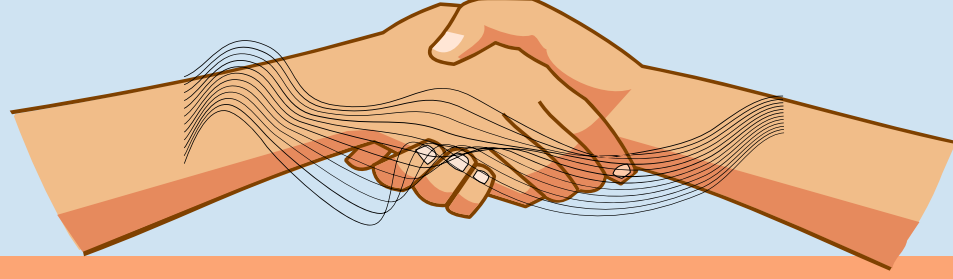
Belirtisiz olgular olabileceği bildirilmekle birlikte, bunların oranı bilinmemektedir. En çok karşılaşılan belirtiler;

- Yüksek ateş
- Kuru öksürük
- Nefes darlığıdır.

## COVID-19 (Yeni Koronavirüs Hastalığı) Nasıl Bulaşır?



Hasta bireylerin öksürmeleri aksırmaları ile ortama saçılan damlacıkların solunması ile bulaşır. Hastaların solunum parçacıkları ile kirlenmiş yüzeylere dokunulduktan sonra ellerin yıkanmadan yüz, göz, burun veya ağıza götürülmesi ile de virüs alınabilir. Kirli ellerle göz, burun veya ağıza temas etmek risklidir.



## Covid-19 Enfeksiyonunda Kimler Daha Fazla Risk Altındadır?

Hastalıktan en çok 60 yaş üstü olanlar, ciddi kronik tıbbi rahatsızlıkları olan insanlar (kalp hastalığı, hipertansiyon, diyabet, kronik solunum yolu hastalığı, kanser gibi) ve sağlık çalışanları etkilenmektedir.

Çocuklarda hastalık nadir ve hafif görünmektedir. Çocuklarda şimdiye kadar ölüm görülmemiştir.

COVID-19 enfeksiyonu gelişen gebe kadınlarda hastalığın ciddiyeti konusunda sınırlı bilimsel kanıt vardır. Bununla birlikte mevcut kanıtlar COVID-19 enfeksiyonu sonrası hamile kadınlar arasındaki hastalık şiddetinin, hamile olmayan yetişkin COVID-19 vakalarına benzer olduğunu ve hamilelik sırasında COVID-19 ile enfeksiyonun fetüste olumsuz bir etkisi olduğunu gösteren hiçbir veri olmadığını göstermektedir. Şu ana kadar COVID-19'un hamilelik sırasında anneden bebeğe bulaştığına dair de bir kanıt bulunmamaktadır.





# COVID-19 (Yeni Koronavirüs Hastalığı) 'dan Korunma Yolları



Ellerinizi sık sık, su ve sabun ile en az yirmi saniye boyunca oarak yıkayın.

Öksürme ve hapşırma sırasında ağızınızı, burnunuzu tek kullanımlık mendille kapayın. Mendil yoksa dirsek içini kullanın.



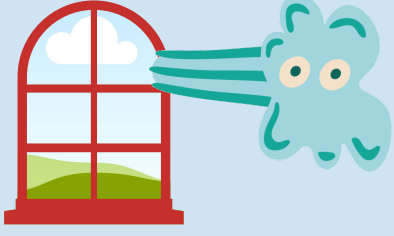
Ellerinizi gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın.

Soğuk algınlığı belirtisi gösteren kişilerle aranızda en az 3-4 adım mesafe koyun.



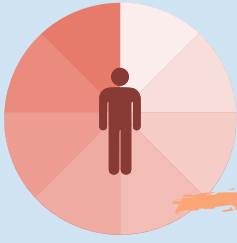
Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin.

Yurt dışından dönüşte ilk 14 gününüzü evinizde geçirin.



Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın.

Kapı kolları, armatürler lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin.



Havlular gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.



Kıyafetlerinizi 60-90 derecede normal deterjanla yıkayın.



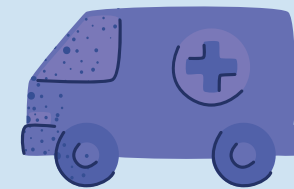
Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının.

Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin ve uyku düzeninize dikkat edin.



Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılara ve kronik hastalığı olanlarla temas etmeyin ve maske takmadan dışarı çıkmayın.

Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığınız varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.



**UNUTMAYIN! KORONAVİRÜS ALACAĞIMIZ TEDBİRLERDEN DAHA GÜÇLÜ DEĞİLDİR.**





# SALGIN SÜRECİNDE ÇOCUKLARA YAKLAŞIM NASIL OLMALI?

Çocuğa corona virüs adını duyup duymadığı, onun hakkında ne bildiği sorulabilir; sonrasında bunun dünyada yaygın bir virüs olduğu, insanları hasta ettiği, sağlık kuruluşu ve çalışanlarının bu hastaları iyileştirdiği, endişe etmemesi gerektiği anlatılmalıdır. Kendilerini her zaman koruyup kollayacak aile bireylerinin, büyüklerinin ve sağlık çalışanlarının olduğunun çocuklara hissettirilmesi ve anlatılması önem taşımaktadır.

Sağlıklı iletişim ile doğru bilgilere ulaşması ve sizinle endişelerini paylaşabilmesi bu süreçte büyük önem taşımaktadır.

## ÇOCUĞUN KAYGILI OLUP OLMADIĞINI SORDUĞU SORULARDAN ANLAYABİLİRSİNİZ

Corona virüs endişesinin yalnızca yaşla ilgili değildir, yetişkinler nasıl tepki gösteriyorsa çocuklar da o şekilde tepki vermektedir. Bu süreçte çocuğun psikolojisinin iyi analiz edilmesi gerekir. Çocuğun psikolojisinin nasıl olduğunu sorduğu sorulardan, sık sık endişeli cümleleri tekrar etmesinden, 'Anne ben hasta mıyım, sen hasta olacak mısın, babam hastalanmayacak değil mi?' gibi cümleleri tekrarlamasından anlayabilirsiniz.



## ENDİŞELENMEKTE HAKLI OLDUKLARI ÇOCUKLARA HİSSETTİRİLMELİDİR

Çocukların psikolojilerini korumak için özel bir çaba gerekmemektedir. Ebeveynler ne yaşıyorsa onlar da onu yaşayacaktır. Ancak krizi iyi yönetmek gerekiyor. Endişelenmekte haklı olduklarını onlara hissettirmeli, onların endişelerini hafifletmeye ve onları sakinleştirmeye çalışmalıyız. Onlarla daha fazla vakit geçirip oynayarak, belki bu endişeyi oyunlara taşıyarak, zamanı keyifli ve verimli etkinliklere de ayırarak geçirmeliyiz.



# ÇOCUKLARDA MEYDANA GELEN KAYGI VE KORKU DURUMLARIYLA NASIL BAŞA ÇIKILABİLİR?



## GÜNDELİK RUTİNE DEVAM EDİLMESİ GEREKMEKTEDİR

Çocukların en az 3-4 hafta okuldan uzak kalacakları için çocukları derslerle ilgili çok boğup sıkmadan gündelik rutinlerini tekrar oluşturmak önem taşımaktadır. Sosyal mesafe döneminde, çocuklarla birlikte evdeyken uyku ve yemek saatlerine dikkat edilerek, biraz ders yapıp biraz kitap okuyarak ya da birtakım masa ve zeka oyunlarından faydalanarak çocuklarla keyifli vakit geçirilebilir. Bazı çocuklar plan yapmaktan hoşlanabilir, birlikte haftalık bir plan oluşturulabilir. Gündelik hayattan çok fazla kopmadan hastalıktan, ölüm haberlerinden, savaştan, bilgi kirliliğinden ve birtakım diğer faaliyetlerden mümkün olduğunca uzak kalmaya çalışarak gündelik rutine devam edilmesi gerekmektedir.



Süreci çocuklardan gizlemek doğru bir yaklaşım değil ancak yetişkinlerin kendi aralarında yaptığı konuşmalar ve televizyondaki haberler yaşlarına uygun bilgiyi vermediğinden çocuklarda kaygı yaratacaktır. Bu nedenle çocuğumuzun, ihtiyacı olmayan hiçbir bilgiyi duymaması için özen gösterelim.

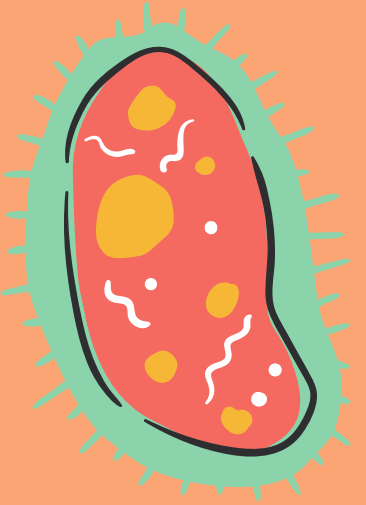
Hijyen konusunda daha hassas olmamız gereken bir sürece girmiş olsak da eylemlerimizin çocuklarımıza kaygı verecek düzeyde olmaması çok önemli. Söylemlerimiz, onları korumak adına olsa da asla tehdit içermemeli. "Ellerini yıkamazsan virüsler sana da bulaşır. Tamam, hasta ol o zaman." gibi.



# ÇOCUKLARDA MEYDANA GELEN KAYGI VE KORKU DURUMLARIYLA NASIL BAŞA ÇIKILABİLİR?



## ÇOCUKLARDAN GELEBİLECEK SORULAR



### Virüs ne demek?

Virüsler gözlerimizle göremediğimiz küçük şeylerdir. Mikroplar gibi hasta olmamıza neden olurlar.

### Virüs bize de bulaşacak mı?

Virüsün bulaşmaması için gerekli olan önlemleri aldığımız sürece sorun yok. Bu önlemler; elimizi yıkamak, elimizi ağızımıza almamak, düzenli su içmek, dengeli beslenmek, öksürünce ve hapşırınca ağızımızı kapatmak, çok kalabalık yerlere bir süre gitmemek.

### Neden maske takan insanlar var?

Maske, bir insandan diğer insana virüs bulaşmasını önlemek için yardımcı olur. Bazı insanlar bu virüsten korunmak için maske takma ihtiyacı duyabilirler.

### Neden okula gitmiyorum?

Virüslerin yayılmasını engellemek için toplu olan yerlere bir süre gitmemeye özen göstermeliyiz. Okullar da kalabalık olan yerler olduğu için bir süre kapalı olacak. Biz de bu süreçte evde biraz daha fazla zaman geçireceğiz. Aynı şekilde bu süre içinde alışveriş merkezlerine de gitmeyeceğiz. Tüm bunlar yalnızca önlem amaçlı yaptığımız şeyler.

Kaynak:  
<https://minecan.com.tr/corona-virus-cocuklara-nasil-anlatilmali/>

**Tüm bu soruları yanıtlarken, doğal ve rahat bir tutum sergilemeniz en az vereceğiniz cevaplar kadar önemli olacaktır.**



# OKUL ÖNCESİ DÖNEMDEKİ ÇOCUKLAR İÇİN EVDE UYGULANABİLECEK ETKİNLİK ÖNERİLERİ



## FİZİKSEL AKTİVİTE

Her sabah evde müzik eşliğinde çocuğunuzla fiziksel aktivite yaparak fiziksel gelişimini ve motor gelişimini destekleyebilirsiniz. Nefes ve gevşeme egzersizleri ile çocuğunuzun eğlenerek rahatlamasına destek olabilirsiniz.



## RESİM YAPMA - BOYAMA

Çocuğunuzun boyaları ve boya kalemlerini kullanarak yapacağı aktiviteler ince motor beceri gelişimine katkı sağlarken, hayal gücünün gelişmesini destekler. Ayrıca çocuklar için resim kendini ifade etmenin bir yoludur.



## OYUN HAMURU İLE OYNAMA

Çocuğunuzla oyun hamurundan nesnelere yapabilir, yaratıcılığını geliştirirken el ve parmak kaslarının gelişimine destek olabilirsiniz. Ayrıca evinizde kendi oyun hamurunuzu kendiniz yapabilirsiniz.





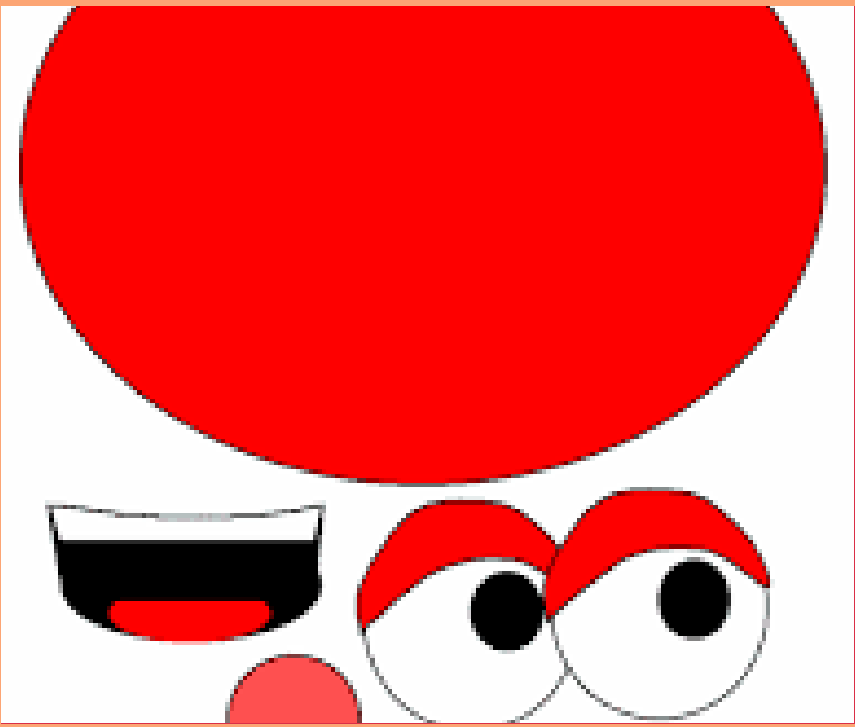
## DUYGU KARTLARI İLE DUYGULARI TANIMA

Çocuğunuzla yüz ifadeleri ve duygular ile ilgili konuşarak duygu kartları hazırlayabilir, ismini söylediğiniz duyguyu yansıtan kartı bulmasını isteyebilir, ayna karşısında karttaki yüz ifadesini canlandırma oyunu oynayabilirsiniz. Etkinliği hayvan resmi, nesne resmi vb. kartları hazırlayarak farklı canlı ve nesnelere çocuğunuzun öğrenmesi için uyarlayabilirsiniz.



## OYUNCAKLAR İLE EVCİLİK OYUNU

Çocuğunuzla birlikte oyuncaklarla oynama saati belirleyerek, oyun saatinde oyunu kurmasına yardımcı olarak bağımsız bir şekilde oyununu devam ettirmesi için teşvik edebilirsiniz. Çocuğunuz oyuncakları ile oynarken kendinize zaman ayırabilirsiniz.



## KES YAPIŞTIR ETKİNLİĞİ

Okulöncesi çocukların kullanımına uygun korunaklı makas kullanarak çocuğunuzun çizdiği farklı şekilleri kesmesini isteyebilir, kesilen şekilleri yapıştırarak farklı nesne ve hayvan resmi çalışmalarını yapabilirsiniz.



## KUKLA YAPIMI ETKİNLİĞİ

Evdeki kullanıma uygun olmayan eski çorap ve kıyafetleri kullanarak çocuğunuzla kukla yapabilirsiniz. Bu şekilde çocuğunuza yeni bir oyuncak kazandırmış olursunuz, ayrıca kullanıma uygun olmayan malzemeleri değerlendirme konusunda çocuğunuzda farkındalık gelişmesini desteklersiniz.



# OKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLAR İÇİN EVDE UYGULANABİLECEK ETKİNLİK ÖNERİLERİ



## GİZEMLİ KUTU

Çocuğunuzla birlikte birbirinize göstermeden belirleyeceğiniz nesnelere bir kutunun içine koyup belirli ipuçları vererek ve birbirinize sorarak yarışma düzenleyebilirsiniz.



## RENKLİ İŞLEMLER

Farklı renkte mandalların bulunduğu bir sepetten çocuğunuzla birlikte her renk mandal için bir değer ve daha sonra her bir işlemi temsil eden nesnelere belirleyin. Belirlediğiniz bu şeyler üzerinden işlemler yapmasını isteyin.



## ÇİZGİ ROMAN

Çeşitli kaynaklardan ya da kendisinin çizip boyadığı resimlerden kesilen karikatür ya da şekilleri sıraya dizip yapıştırarak ve daha sonra da resimlere istedikleri konuşma balonlarını ekleyerek ailenizin kendi çizgi romanlarını oluşturabilirsiniz.





# OKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLAR İÇİN EVDE UYGULANABİLECEK ETKİNLİK ÖNERİLERİ



## BİZİM FİLMİMİZ

Bir kamera kullanarak yaptığınız bir etkinliği ya da aile bireylerine rol dağıtarak kısa film çekebilir ve video üzerinde istediğiniz düzenlemeleri birlikte yaptıktan sonra birlikte izleyebilirsiniz.



## EVİMDE YEŞİLLİK

Evde bitki yetiştirmek, yetiştirilen bitkinin bakımında görev alınması sebebiyle sorumluluk duygusunu geliştiricidir. Çocuklarınızla birlikte evinizde bulunan tohumlardan boş bir saksıya bitki ekebilir, yetiştirme görevini de çocuklarınızla birlikte üstlenebilirsiniz.



## SESLİ KİTAP-SESLİ SORU

Ailecek belirlediğiniz bir kitabı, o hafta için belirlediğiniz bir günün akşamı sesli kitap okuma etkinliği düzenleyin. Her gün için aileden birine görev verin, böylece hikayede ne olduğuna dair etkileşimi arttırmış olursunuz. Kitap bitiminde de herkes sürpriz sorusunu sorar. Bu sizin ailenize özel kitap kulübü olabilir.

Milli Eğitim Bakanlığı, Psikososyal Destek Hizmetleri Kapsamında Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak amacıyla "Aileler İçin Çocuklara Yardım Rehberi" ve "Yetişkinler İçin Bilgilendirme Rehberi" yayınlanmıştır.



"Aileler İçin Çocuklara Yardım Rehberi" ve "Yetişkinler İçin Bilgilendirme Rehberine" <https://orgm.meb.gov.tr> internet adresinden ulaşabilirsiniz.