

Eude Neler Yapılmalı?

1- UZAKTAN EĞİTİM

Evde kaldığımız süre boyunca Milli Eğitim Bakanlığımızın düzenlediği uzaktan eğitim faaliyetlerine katılın. Derslerinizle aranızda bir soğukluğun girmesine izin vermeyin. Son sınıf öğrencileri için ise bu sınavlara hazırlanmak için güzel bir fırsat.

2- KİTAP OKUMA

Normal zamanlarda kitap okumak için vaktimizin olmayışından yakınıp durduk. Şimdi bolca vaktimiz var, okumakta geç kaldığımız bütün kitapları okuyun.

3- AİLENİZLE TANIŞIN!

Normal zamanlarda ailemizle zaman geçirmemizin önünde engeller vardı. Şimdi vakit var. Aile üyelerinin birbirleri ile sohbet etmeleri için çok uygun bir zamandayız.

MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI
SOSYAL İZOLASYON
GÜNLERİNDE PSİKOSOSYAL
DESTEĞE İHTİYAÇ DUYAN
ÖĞRENCİ VE VELİLERİMİZİN
YANINDA. YAPMANIZ
GEREKEN MEBİM DANIŞMA
HATTIMIZI ARAMAK



BİRBİRİMİZDEN GÜÇ ALMAK İÇİN
444 0 632

ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
BİLGİLENDİRME HATTI



mcb.gov.tr

MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI
ÖZEL VE REHBERLİK HİZMETLERİ GENEL
MÜDÜRLÜĞÜ

BOZÜYÜK
REHBERLİK ve
ARAŞTIRMA
MERKEZİ



sosyal izolasyon
günlerinde eude nasıl
vakit geçirilmeli?



@bozuyukram



Bozüyük RAM



0 228 315 80 81

BİZE
ULAŞIN

#EvdeKal

#EvdeKal

4- BESLENME ve SPOR

Evden çıkamadığımız için günlük hayattaki hareketimiz azaldı. Bunu evin içinde yapabileceğiniz sportif etkinliklerle telafi edin. Uzun süre hareketsiz kalmayın. Üstelik beslenmenize de dikkat edin. Çok fazla abur cubur tüketmeyin. Sosyal izolasyon günleri sona erdiğinde fazla kilo almış olmak istemezsiniz. Uyku düzeninizin eskiden olduğu gibi devam etmesine özen gösterin.

5- İLETİŞİMİ KOPARMAYIN!

Yüz yüze görüşmelerimizi askıya almış olsak da teknolojinin bize sunduğu nimetlerden yararlanmayı ihmal etmeyin. Yakınlarınızla ve arkadaşlarınızla cep telefonu ve internet üzerinden görüşmeler gerçekleştirebilirsiniz.

#EvdeKal

**BİZİ BU SALGINDAN
KORUMAK İÇİN SAĞLIK
ÇALIŞANLARIMIZ ÇOK
BÜYÜK BİR ÇABA VE
FEDAKARLIK
GÖSTERİYOR. ONLARIN
İŞLERİNİ
KOLAYLAŞTIRMAK İÇİN
NE OLURSA OLSUN
GEREKLİ OLMADIKÇA
EVDEN ÇIKMAYIN!**

6- FİLM GECELERİ!

Aile üyelerinizle bire araya gelerek film geceleri yapabilirsiniz. Gelişiminiz için yararlı filmler izleyip bunu aile üyelerinizle tartışabilirsiniz.



OYUNLARI NE YAPALIM?

BİLGİSAYARINIZDAN VEYA TELEFONUNUZDAN OYUN OYNAYABİLİRSİNİZ. ANCAK HALİ HAZIRDA HAREKETSİZ BİR DÖNEMDEN GEÇTİĞİMİZ İÇİN TEKNOLOJİK OYUNLARINIZA ÇOK UZUN SAATLER AYIRMAYIN.

AMA CANIMIZ ÇOK SIKILIYOR?

Bu dönemde can sıkıntınızın ve kaygınızın olması çok normal. Günlük hayatınızdan canınızın asla sıkılmaması gibi bir beklentiniz olmasın. Can sıkıntısı olmadan hayatınızı geçirmeniz zaten mümkün değil. Vaktinizi verimli geçirebileceğiniz etkinliklere ayırarak geçirmeye çalışın. Bu sayede can sıkıntınız azalacaktır.