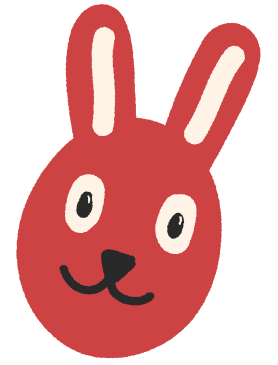


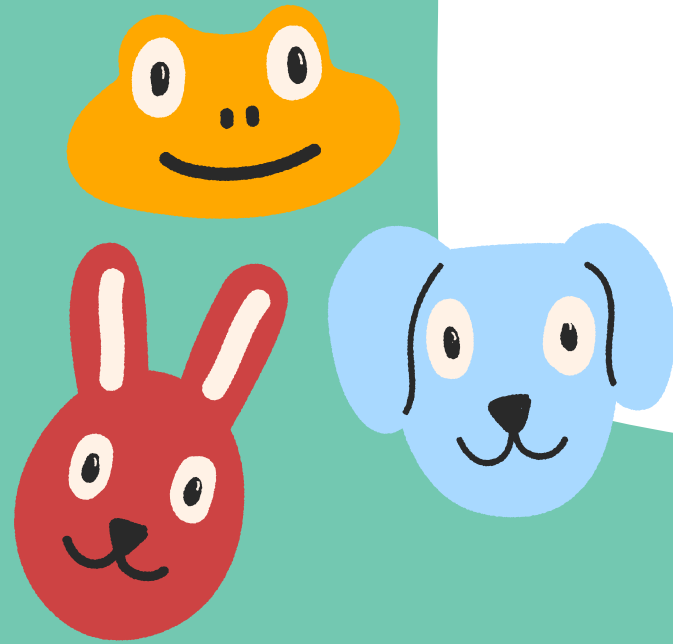


# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK





“Merhaba çocuklar, bugün sizlerle hepimizin hayatında karşılaştığı zorluklarla ilgili konuşmak istiyorum. Bizler çocuklar, gençler ve yetişkinler olarak hepimiz hayatımızda bazen bizi üzen, korkutan, endişelendiren olaylarla karşılaşabiliyoruz. Peki sizin karşılaştığınız bu tür olaylar var mı? Varsa nelerdir? Bizlerle paylaşır mısınız?”



Çocuklar sizin de  
söylediğiniz gibi bizi  
üzen, korkutan,  
endişelendiren,  
hüzünlendiren olaylar  
var.

# DEPREM



# SEL



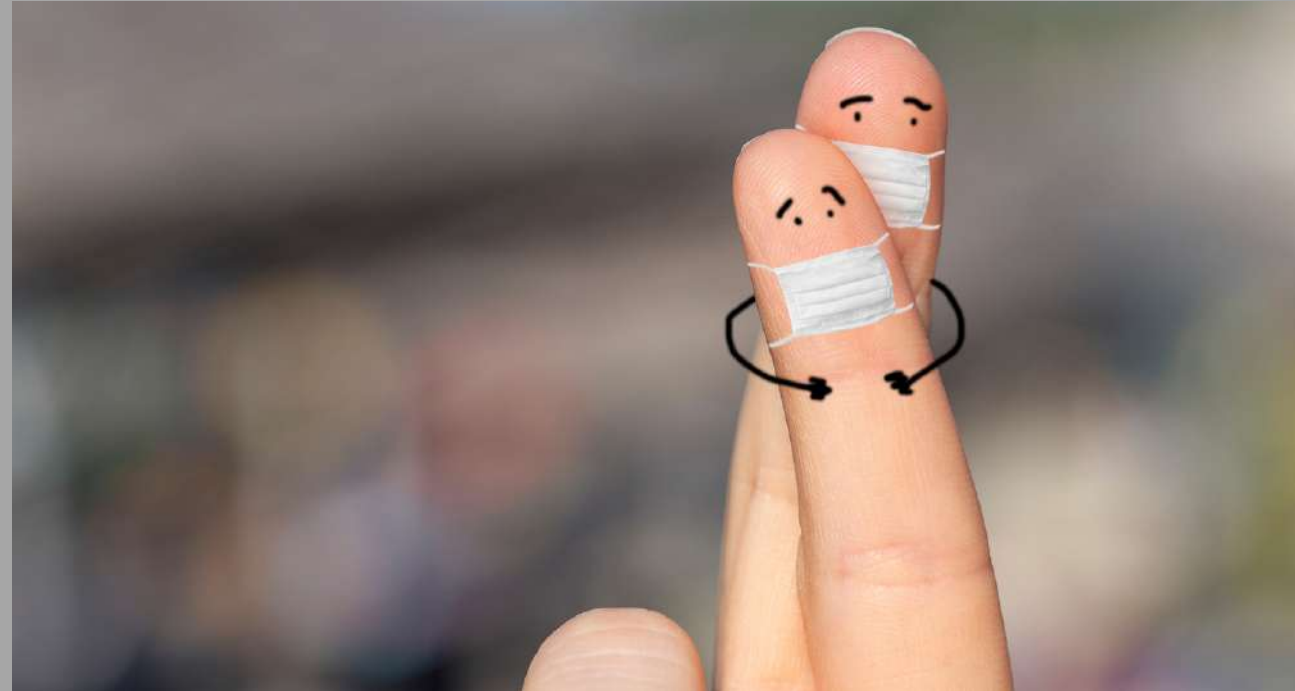
# HEYELAN



# TRAFİK KAZASI



# SALGIN



# EVCI HAYVANIMIZIN KAYBI



**Böyle durumlarda başa  
çıkabilmek ve sağlıklı  
kalabilmek için günlük  
hayatımızda ne gibi  
alışkanlıklar  
kazanmalıyız?**





**GÜÇLÜ YÖNLERİMİZİ  
KEŞFETMELİYİZ**

**Güçlü yönlerimizi yazarak  
başlayabiliriz.**





## **OKULA DEVAM ETMELİYİZ**

**Okula devam etmek ve başarılarımızı yükseltmek kendimizi iyi hissettirir.**



## **UMUT HAYATIMIZDA HEP VAR OLMALI**

**İsteyince çoğu şeyi başarabileceğimizi, yaşadığımız bu zor günlerin sanki hiç bitmeyecek gibi geldiğini ama sonunda zor günleri atlatabileceğimizin farkında olmalıyız.**



**YALNIZ KALDIĐIMIZ  
ZAMANI AZALTMALİYİZ**

**Arkadaşlarımız, ailemiz ve  
yakın çevremizle  
geçirdiđimiz zamanı  
arttırmalıyız.**



## **SEVEREK YAPTIĞIMIZ ETKİNLERİMİZ OLMALI**

**İlgimizi çeken kitapları  
okuyup şarkılar dinleyebilir  
ve sevdiğimiz oyunları  
oynayabiliriz.**



**Sağlıklı beslenmeliyiz,  
yemek ayırt etmemeliyiz,  
her yiyeceğin bizim için  
ayrı ayrı faydalı olacağını  
bilerek tüm yiyeceklerden  
tüketmeliyiz.**



**Paketlenmiş gıdalardan (çikolata, gofret , cips, jelibon gibi) uzak durmalıyız. Bunun nedeni ise paketlenmiş gıdalar uzun süre dayanabilsin diye içerisine bizler için sağlıklı olmayan maddeler koyulmuş olması, bazen de tatlarını daha da güzelleştirmek için sağlıksız maddelerin içerilerine eklenmesidir.**



**Spor yapmalıyız, hava güzelse açık havada oyunlar oynamalıyız, hareketsiz bir yaşamdan kaçınmalıyız.**



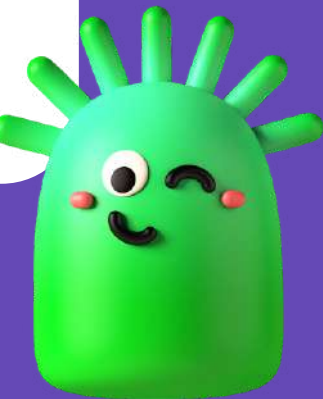
Futbol oynamak



Yürüyüş yapmak



Voleybol oynamak







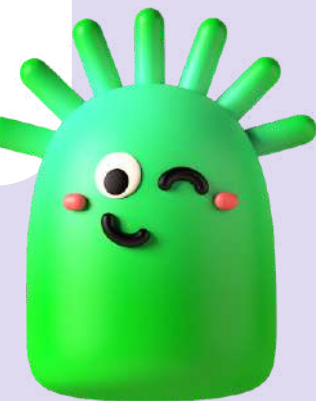
İp atlamak



Bisiklet sürmek



Sek sek oynamak



**Peki çocuklar hava yağmurluysa ve evde kalmak zorundayysak ne gibi oyunlar oynayabilir ya da evde neler yapabiliriz?**

**01** Beştaş oynayabiliriz.

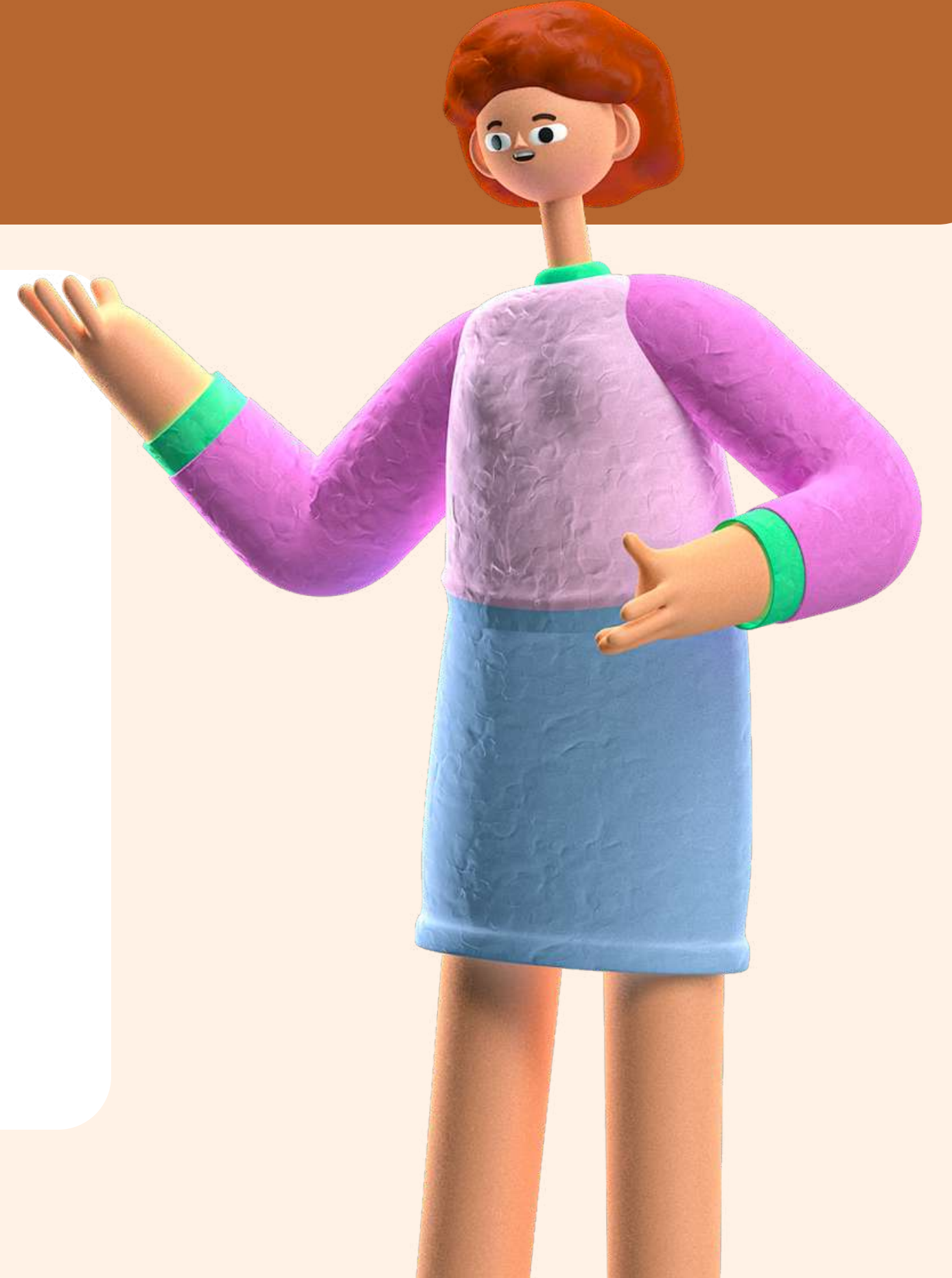
**02** Resim yapabiliriz.

**03** Müzik dinleyebiliriz.

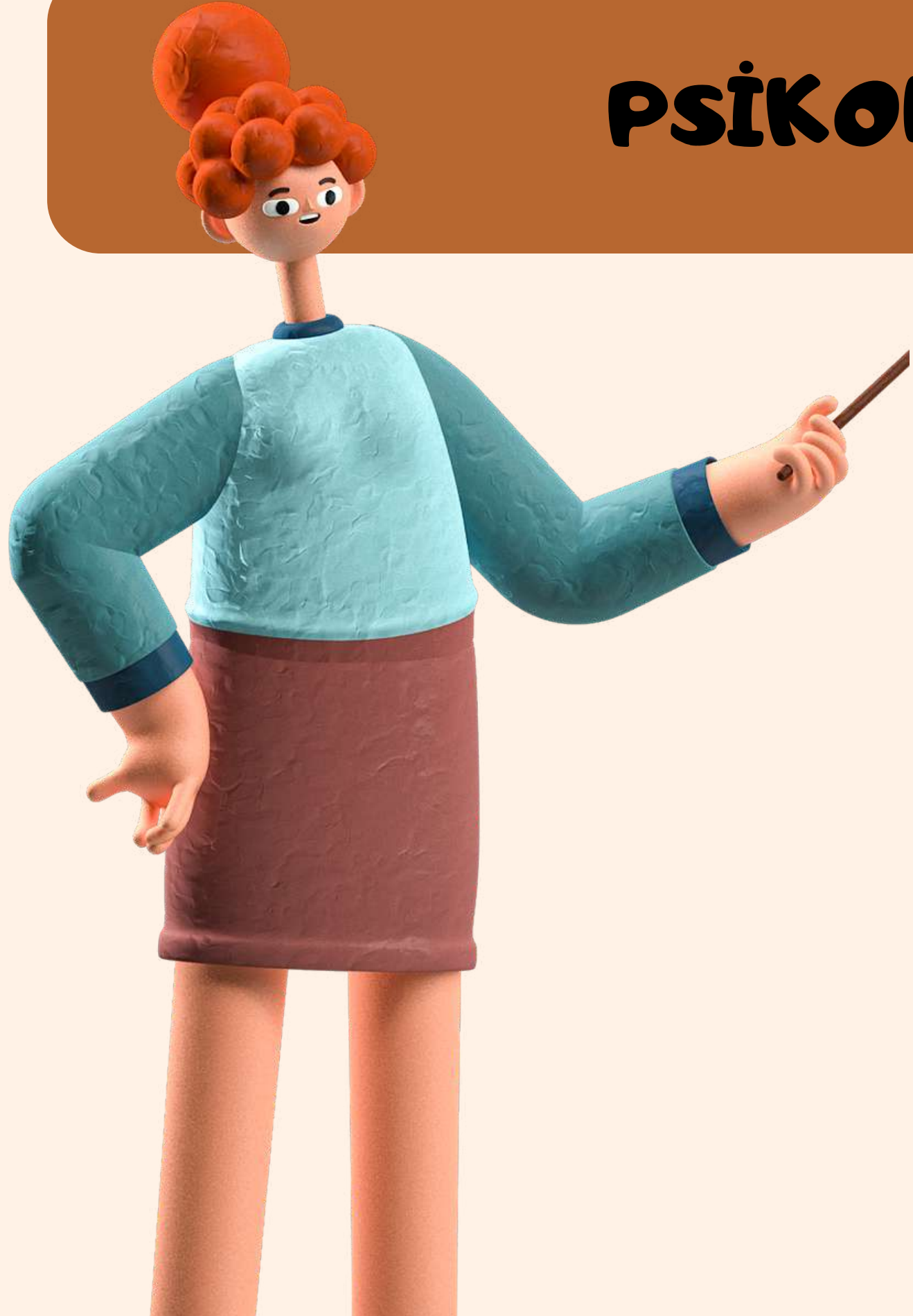
**04** Ailemizle vakit geçirebiliriz.



İşte çocuklar verilen bu örneklerde olduğu gibi bizi üzen endişelendiren durumlara karşı sağlığımızı korumak ve daha dayanıklı olabilmek için bunları yapıyoruz. Bunları yaptığımız takdirde psikolojik sağlamlığımız daha yüksek oluyor.



# PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK



Psikolojik sağlamlık hayatımızda bir zorluk, stres yaşadığımız zaman çabucak kendimizi toparlayabilme, günlük hayatımıza dönebilme becerisidir/gücüdür.



Salgın durumunda hepimizin sağlığı için bazı önlemler alıyoruz nedir bu nlemler?

**Sık sık el yıkamak**



**Maske takmak**



**Dezenfektan ve kolonya  
kullanmak**



**Kalabalık ortamlardan  
kaçınmak**



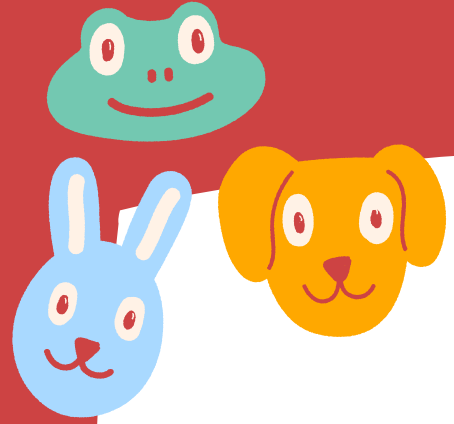
**Sıra, masa, gibi özel  
eşyalarımızın  
temizliğine  
daha çok özen göstermek**



**Fiziki mesafe koyarak  
arkadaşlarımızla  
konuşmak  
ve oynamak**



# DESTEK PANOM ETKİNLİĞİ



**Materyaller**



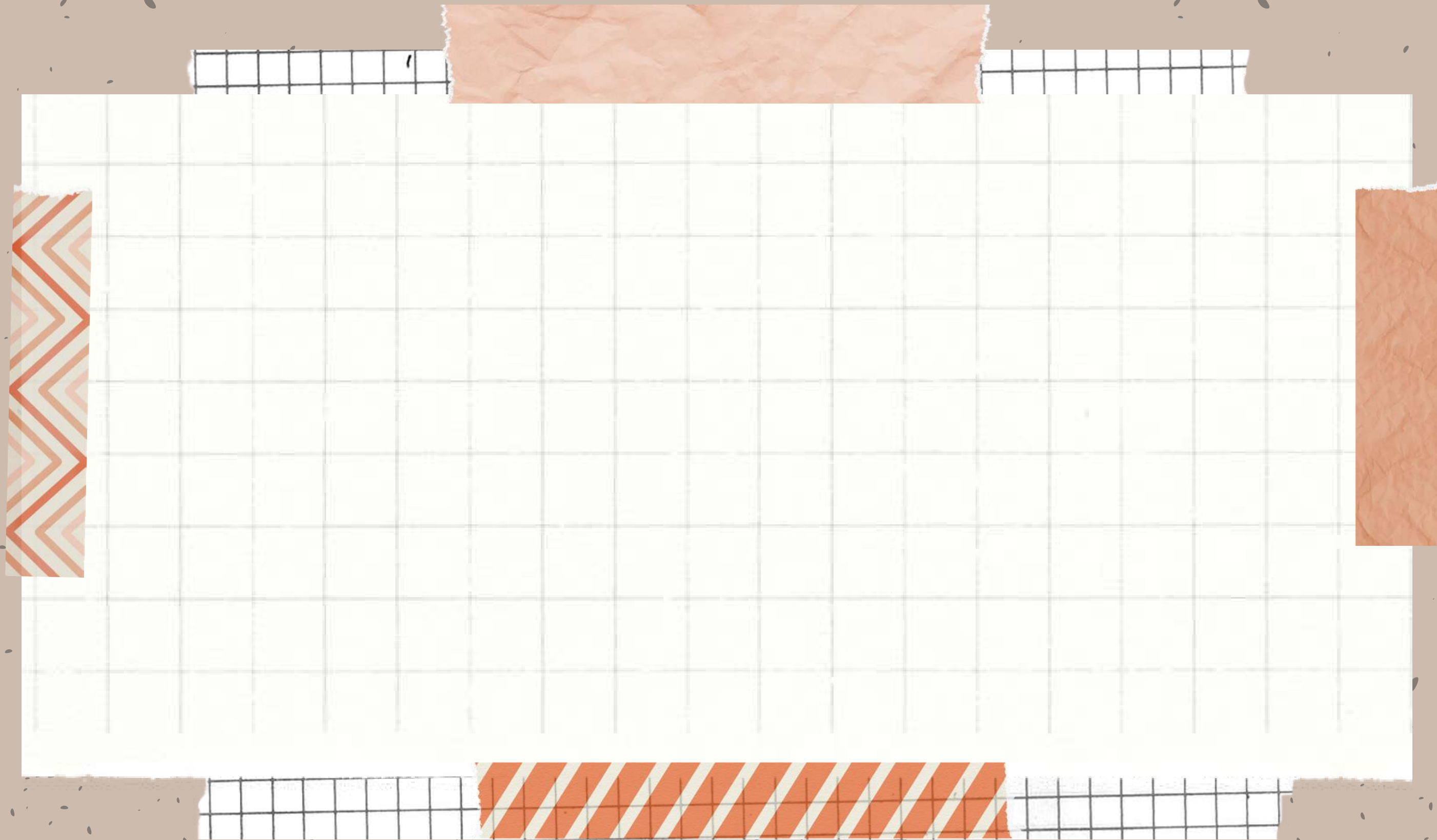
**Öğrenci sayısına Destek Panom kâğıdı(EK-1), renkli kalemler (istenirse öncesinde çocuklardan desteklerini hatırlatan küçük şeyleri de getirerek panolarına yapıştırabilirler).**

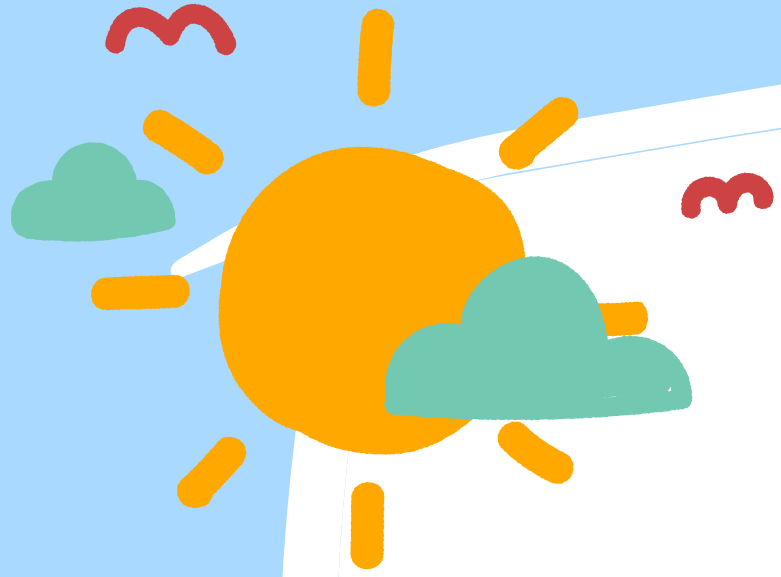


Öğrencilere üzerinde "Destek Panom" yazan kâğıt dağıtılarak "Mutluluk gibi olumlu duygular sağlayan ve üzüntü, korku gibi olumsuz duygular hissettiğimizde ise bu hisleri yatıştıran kişi, yer veya nesnelere bizim psikolojik sağlamlığımızı arttıran desteklerimizdir. Şimdi sizin için üzüntü, korku, kaygı gibi duygular hissettiğinizde sizi rahatlatan ve mutlu olduğunuz zamanlarda ise mutluluğunuzu arttıran şeylerin olduğu bir pano yapmanızı istiyorum. Onları çizebilir, ilgili olduğunuzu düşündüğünüz sözleri yazabilirsiniz. Tamamladıktan sonra Destek Panonuzu isterseniz odanız olabileceği gibi gördüğünüz bir yere asabilir ve onun size hatırlattığı desteği her gördüğünüzde hissedebilirsiniz." denir.

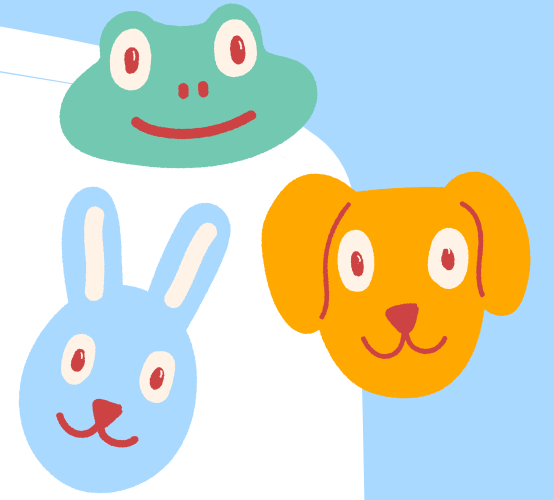


# DESTEK PANOM





3



# DINLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER!

Bana sorunuz var mı?

