

KORONAVİRÜS ETKİNLİK KAĞIDI



Koronavirüs aklına geldiğinde ne kadar etkileniyorsun? Aşağıdaki duygüölçerde senin için doğru olan dereceyi belirle.10 derecesini hiç etkilenmiyorum; 0 derecesini de çok etkileniyorum olarak düşünebilirsin.

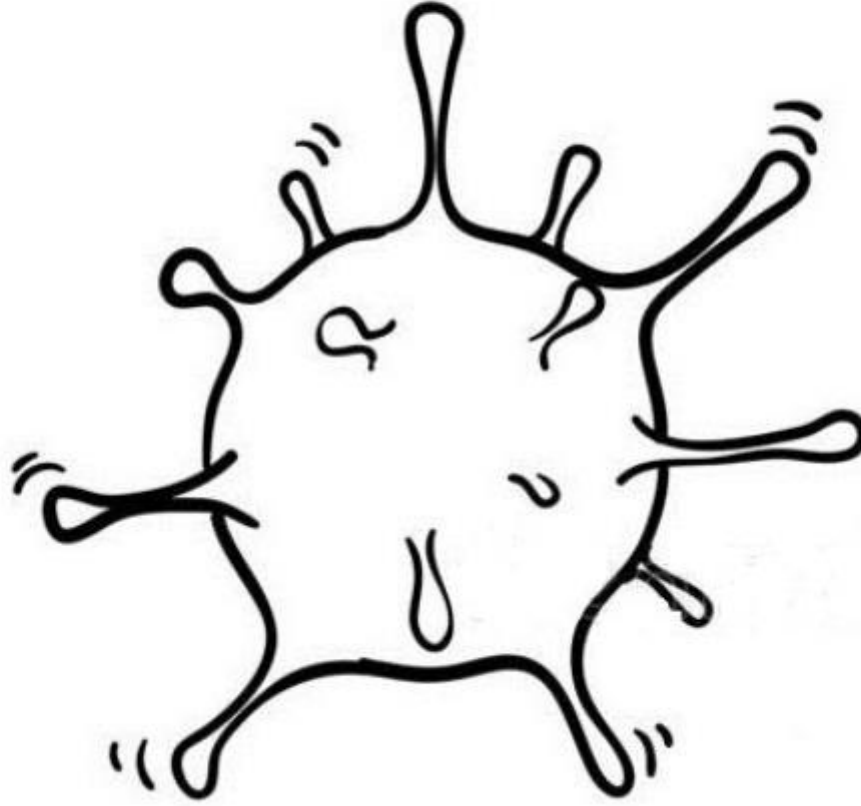
0 ---- 1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5 ---- 6 ---- 7 ---- 8 ---- 9 ---- 10



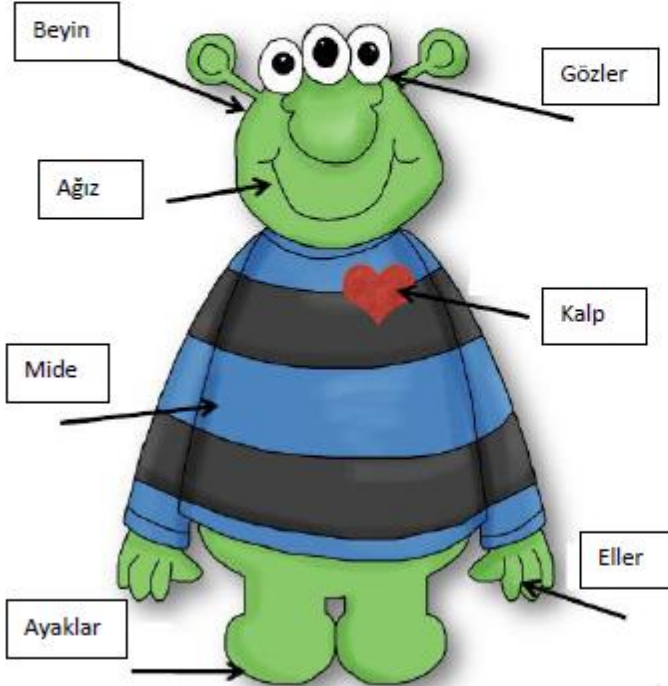
Koronavirüs denildiğinde aklından hangi cümle geçiyor?

KORONAVİRÜS ve DUYGULAR

Koronavirüs haberleriyle birlikte pek çok duygu hissetmiş olabilirsin. Hangi duyguları hissettiğini belirle. Bu duyguları kutucuklara yaz, sonra her bir duygu için bir renk seç ve resimdeki virüsü o renklerle boya.

 _____ _____ _____ _____ _____ _____

**KORONAVİRÜS DENİLDİĞİNDE
BEDENİMDE NELER OLUYOR?**



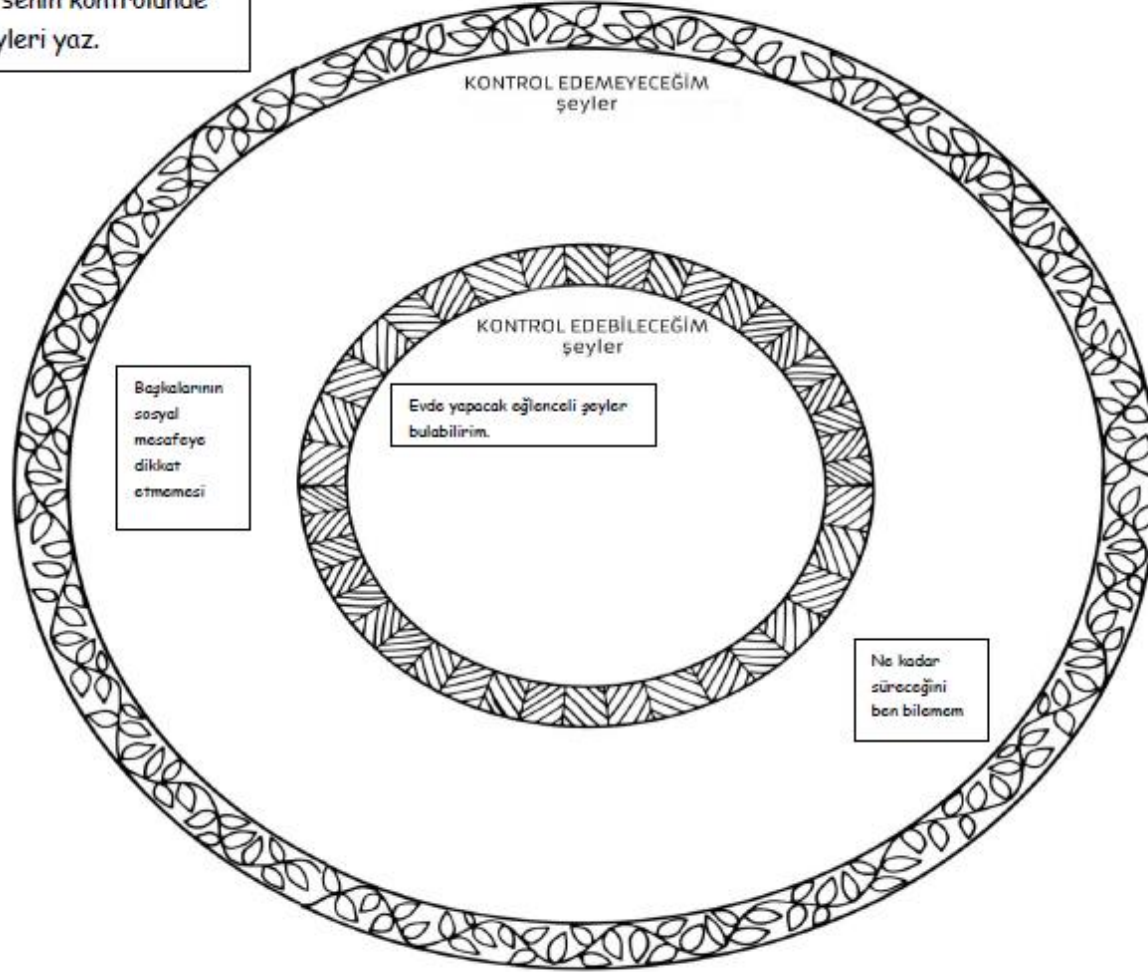
Kaygı bedeninizde pek çok sinyal verir.

- Beynim stres anında çeşitli kimyasallar salgılar. Stres hormonu, adrenalin hormonu gibi..
- Gözlerim dikkati artırmak için ufak ayrıntıları bile seçebilir.
- Ağızım kurur, tükürük salgılamam azalır.
- Midem saki içinde bir yumru varmış gibi ağrıyabilir.
- Kalbim hızlı hızlı atar, başka duygular da hissederim.
- Ellerim ve ayaklarım titreyebilir.

**Sen koronavirüsü düşünüp
kaygılandığında bedeninde neler
hissediyorsun?**

KORONAVİRÜS ve KONTROL

Koronavirüsle ilgili senin kontrolünde olan ve olmayan şeyleri yaz.



KORONAVİRÜS ve BAŞ ETME

Aşağıdaki baş etme becerileri kartından dört tane baş etme becerisi seç ve bu becerilere istediğin bir renk ver. Sonra baş etme şemsiyeni bu renklerle boy.

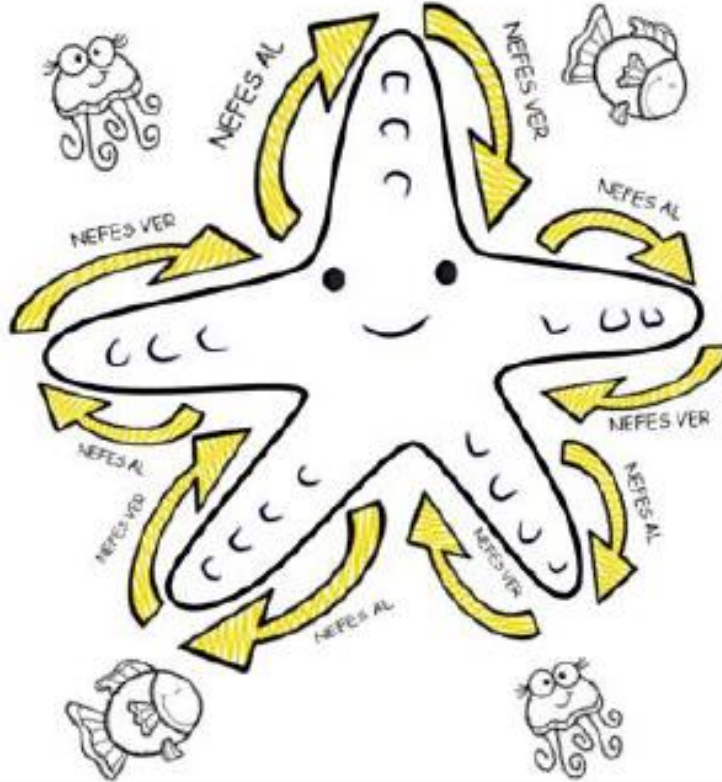


1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



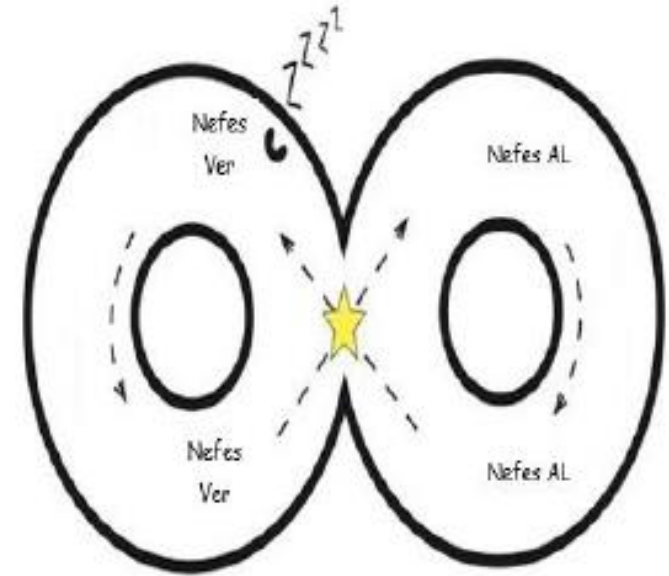
DENİZYILDIZI NEFESİ

YÖNERGE: Denizyıldızı nefesi tüm bedenini sakinleştirmek için işe yarar. Gergin-endişeli veya üfkeli hissettiğinde bu nefes kullanabilirsin. Denizyıldızın kolundan yukarı doğru giderken, **BURNUNDAN NEFES AL**. Denizyıldızın kolundan aşağı doğru giderken **NEFESİ AĞZINDAN BIRAK**. Geri kalanı istediğin gibi boya.



TEMBEL SEKİZ NEFESİ

YÖNERGE: İşaret parmağını yıldız olduğu yere başlangıç noktasına yerleştin. Tembel Sekiz'in sağ tarafında ilerlerken burnundan yavaşça nefes al, sol tarafa geçtiğinde nefesi ağızdan yavaşça ver. Daha sakin hissedene kadar tembel sekizin etrafında dolaş.



KELEBEK KUÇAKLAMASI



1. Ellerinin bir kelebek olduğunu düşün.
2. Rahat bir oturma pozisyonu al. Ellerini görseldeki gibi omuzlarına çapraz gelecek şekilde yerleştir.



3. Yavaşça bir sağ omzuna sonra sol omzuna dokunmaya başla.
4. Bunu 10 kez gerçekleştir. Dur ve derin bir nefes al. Sonra 10 kez daha küçük dokunuşlara devam et.



5. Bu dokunuşları yaparken nefes egzersizleri de yapabilirsin. Sakince burnundan nefes al ve aldığın nefesi ağızından yavaşça ver.

6. Bu egzersizi yaparken güvenli yerinde olduğunu hayal etmen sakinleşmeni kolaylaştıracaktır.

KORONA ve SORONA

Koronavirüs hayatımıza girdiğinden beri birçok şeyi merak etmiş ama sormamış olabilirsin. Merak edebileceğin bazı soru ve cevaplar burada. Başka soruların varsa bunları not al ve güvendiğin bir yetişkinle bu sorular üzerine konuş.

Korona sen tam olarak nesin ?



Ben bir virüsüm. Virüsler genel olarak insanlara hastalık getirebilen mikroorganizmalardır. Ben de bu büyük virüs grubunun bir parçasıyım.

Korona, senin geldiğini nasıl anlarım?



Soğuk algınlığına benzerim. Birkaç gün süren yüksek ateş (38.3°C ve üzeri), Balıamlı ve/veya Kuru öksürük, Boğaz ağrısı, Nefes darlığı (Nefes alma güçlüğü), Baş ağrısı gibi belirtiler benim geldiğime işaret olabilir.

Korona sen bulaşıcı mısın?



Evet, ben hasta insanlardan öksürme, hapşırma yoluyla ortaya saçılan damlacıklarla bulaşabilirim. Yani hasta insanlarla el sıkışma, sarılma, hasta insanları öpme ile bulaşmak benim işim.

Korona senden nasıl korunurum?

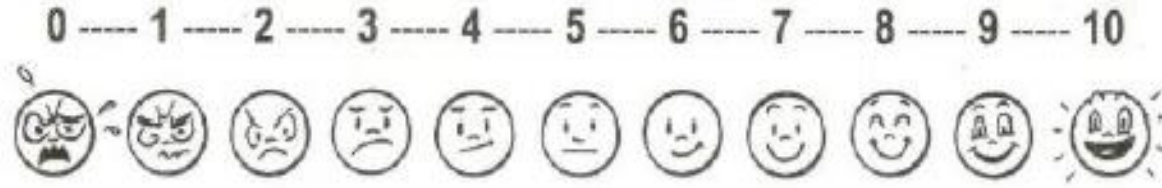


Benim giremediğim yerler temiz yerler. Hasta kişilerden uzak durarak, ellerini sık sık yıkayarak, ellerinle ağzın-burnun-gözlerine dokunmayarak, çalışma masanı silerek, odanı havalandırarak, dengeli beslenerek, egzersiz yaparak yani aslında sağlıklı olmak için daha önce yaptıklarını yaparak korunabilirsin.

Merak ettiğin başka şeyler de varsa, sor ona..



Yaptığın etkinlikler ve aldığın cevaplardan sonra koronavirüs denildiğinde ne hissettiğini aşağıdaki duygüölçerde işaretle.



Ebeveynlere ve Eğitimcilere Not: Bu etkinlik kağıdı çocuklarla birlikte çalışmak için hazırlanmıştır. Her bir etkinlikte çocuklarla etkileşimde olmak önemlidir. Yardım arayışınız olduğu takdirde bana bernaserdar@gmail.com mail adresinden ulaşabilirsiniz.

Berna OTUZ

Göktürk İlkokulu-Rehber Öğretmen