



# SAĞLIKLI YAŞAM BECERİLERİ (COVID-19)

El hijyenine ve  
dezenfektesine  
dikkat edelim.



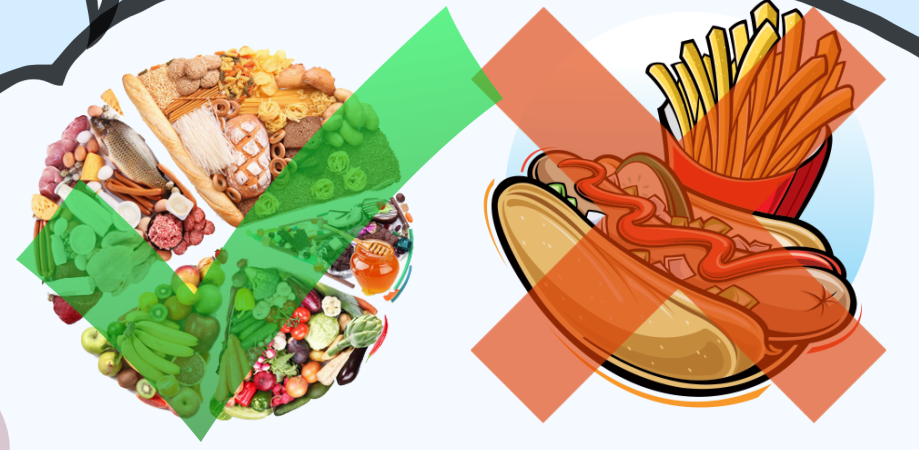
Maske ve mesafe  
kurallarına uyalım.



Sınıf temizliğine  
özen gösterelim.



Sağlıklı beslenelim.



Bol su içelim.



Kullanım sonrası  
tuvaletleri  
temizleyelim.



Fiziksel aktivite-  
Egzersiz  
yapalım.



Erken ve düzenli  
uyumaya  
alışalım.



DİNAR

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ