

Okula not: adet dönemi

Bu şablon, kızınızın adet döneminde beden eğitimi, yüzme ya da uzun sınavlar için öğretmene vereceğiniz kısa bir nottur. Kesik çizgiden kesip doldurabilirsiniz; aşağıda iki örnek var.

Sayın _____ Öğretmenim,

Velisi olduğum _____ (sınıf: _____), adet dönemindedir. Bu günlerde aşağıdaki konularda anlayışınızı rica ederim:

☐ Beden eğitimi dersine katılmaması ya da hafif etkinlikle sınırlı kalması ☐ Yüzme dersine katılmaması

☐ Ders sırasında tuvalete çıkmasına izin verilmesi ☐ Gerekirse revire ya da bana ulaşması

Tarih aralığı: _____

Teşekkür ederim. Veli adı: _____ İmza: _____ Telefon: _____

Sayın _____ Öğretmenim,

Velisi olduğum _____ (sınıf: _____), adet dönemindedir. Bu günlerde aşağıdaki konularda anlayışınızı rica ederim:

☐ Beden eğitimi dersine katılmaması ya da hafif etkinlikle sınırlı kalması ☐ Yüzme dersine katılmaması

☐ Ders sırasında tuvalete çıkmasına izin verilmesi ☐ Gerekirse revire ya da bana ulaşması

Tarih aralığı: _____

Teşekkür ederim. Veli adı: _____ İmza: _____ Telefon: _____

Not

Adet dönemi hastalık değildir; çoğu kız spora devam edebilir. Bu not, ağrılı ya da yoğun günler için anlayış ister. Her ay sürekli rapor gerekiyorsa, ağrı ya da kanamanın hekimce değerlendirilmesi önerilir.