|  |  |
| --- | --- |
| AMERİKAN PEDİATRİ AKADEMİSİ | |
| AİLENİZ İÇİN BİLGİLER  **5. YAŞ ZİYARETİ** | About: Bright Futures VisitPlanner From AAP (iOS App Store version) | |  Apptopia |

|  |
| --- |
| **AİLENİZİN DURUMU** |

* Çocuğunuzla zaman geçirin. Onu sık sık kucaklayın ve iyi şeyler yaptığında övün.
* Çocuğunuzun kendi başına bir şeyler yapabilmesi için fırsatlar yaratın.
* Çocuğunuzun sorunlarla başa çıkmasına yardımcı olun.
* Tütün veya elektronik sigara kullanmayın. Evinizi ve arabanızı dumansız tutun. Tütünsüz alanlar çocukları sağlıklı tutar.

|  |
| --- |
| **AİLE KURALLARI VE RUTİNLERİ** |

* Aile rutinleri çocuğunuzda güvende olduğu duygusunu yaratır.
* Çocuğunuza neyin doğru ve neyin yanlış olduğunu öğretin.
* Çocuğunuza ev işleri verin ve bunları yapmasını bekleyin.
* Disiplin yöntemlerini cezalandırmak için değil, öğretmek için kullanın.
* Çocuğunuzun öfkeyle başa çıkmasına yardımcı olmak için ona rol model olun.
* Çocuğunuza öfkelendiğinde, buna neden olan ortamdan uzaklaşmasını öğretin. Çocuğunuz öfkesini yatıştırmak için onu sakinleştirecek bir şey yapın; örneğin onunla bir oyun oynayın veya ona kitap okuyun.

|  |
| --- |
| **SAĞLIKLI KALMA** |

* Çocuğunuzun dişlerini günde iki kez fırçalamasına yardımcı olun.
  + Kahvaltıdan sonra
  + Yatmadan önce
* Dişlerini fırçalarken bezelye büyüklüğünde florürlü diş macunu kullanın.
* Çocuğunuzun günde bir kere dişlerini diş ipi ile temizlemesine yardımcı olun.
* Çocuğunuz diş hekimini yılda en az iki kez ziyaret etmelidir.
* Çocuğunuzun sağlıklı beslenmesine yardımcı olun:
  + Ona sebze, meyve, yağsız protein kaynakları ve tam tahıllar gibi sağlıklı besinler sunun
  + Ailece hep birlikte yemek yiyin
  + Ne yediğiniz konusunda rol model olun
* Yağsız süt ve az yağlı süt ürünleri satın alın. Çocuğunuzun her gün 2 ila 3 porsiyon tüketmesini teşvik edin.
* Şeker, meşrubat, meyve suyu ve şekerli yiyecekleri sınırlayın.
* Çocuğunuzun günde en az 1 saat fiziksel olarak aktif olduğundan emin olun.
* Çocuğunuzun yatak odasına televizyon koymayın.
* Bir aile medya planı yapmayı düşünün. Bu, medya kullanımı konusunda kurallar koymanıza ve ekran saatiyle diğer aktiviteleri (örneğin egzersiz) dengelemenize yardımcı olur.
* Hekiminiz öneriyorsa florür takviyesi kullanın.

|  |
| --- |
| **OKULA HAZIRLIK** |

* Çocuğunuzla okul yaşamı hakkında konuşun.
* Çocuğunuza okul ve okula başlama hakkında kitaplar okuyun.
* Çocuğunuzu başlayacağı okulu görmeye götürün ve öğretmeniyle tanışın.
* Çocuğunuzun okul yaşamına hazırlanmasına yardımcı olun. Onun sağlıklı bir kahvaltı yapmasını sağlayın ve en az 10 saat uyuyabilmesi için düzenli uyku saatleri planlayın.
* Çocuğunuza okula giderken ve dönerken güvenli bir ulaşım deneyimi sağlayın.
* Çocuğunuzun engeli veya özel sağlık bakımı ihtiyacı varsa bireyselleştirilmiş eğitim sürecinde aktif rol alın ve onu destekleyin.

|  |
| --- |
| **GÜVENLİK** |

* Çocuğunuz her zaman arka koltuğa oturmalı (en az 13 yaşına kadar) ve öne bakan bir araba güvenlik koltuğu kullanmalıdır.
* Çocuğunuza karşıdan karşıya nasıl güvenli bir şekilde geçileceğini ve okul servisine nasıl binileceğini öğretin. Çocuklar 10 yaşına kadar tek başlarına karşıdan karşıya geçmeye hazır değillerdir.
* Scooter, bisiklet, paten, kayak, snowboard ve binicilik için uygun bir kask ve güvenlik donanımı edinin.
* Çocuğunuza yüzmeyi öğretin. Çocuğunuzun yalnız yüzmesine asla izin vermeyin.
* Şapka, güneşten koruyucu giysi ve güneşe maruz kalan cildi için de SPF 15 veya daha yüksek dereceli güneş kremi kullanın. Güneşin en güçlü olduğu saatlerde dışarıda geçirdiği zamanı sınırlayın (11:00 – 15:00).
* Çocuğunuza diğer yetişkinlerin yanında nasıl güvende olacağını öğretin.
  + Hiçbir yetişkin bir çocuktan ebeveynlerinden sır saklamasını istememelidir.
  + Hiçbir yetişkin bir çocuğun özel bölgelerini görmek istememelidir.
  + Hiçbir yetişkin, kendi özel bölgeleri hakkında bir çocuktan yardım istememelidir.
* Konutunuzun her katında çalışır vaziyette duman ve karbon monoksit alarmları bulundurun. Alarmları düzeni olarak test edin ve gerekiyorsa pillerini her yıl değiştirin. Evinizde çıkabilecek olası bir yangın için ailece bir kaçış planı hazırlayın.

|  |
| --- |
| Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents,  4.Baskı’dan uyarlanmıştır. Daha fazla bilgi için **https://brightfutures.aap.org** adresine gidin. |

|  |  |
| --- | --- |
| MEDIA ALERT: American Academy of Pediatrics To Announce New Recommendations  for Children's Media Use | Bu broşürde yer alan bilgiler, çocuk doktorunuzun tıbbi bakım ve tavsiyelerinin yerine kullanılmamalıdır. Çocuk doktorunuzun bireysel gerçeklere ve koşullara dayalı olarak önerebileceği tedavide farklılıklar olabilir. Orijinal broşür, Bright Futures Tools and Resource Kit, 2. Baskı'nın bir parçası olarak dahil edilmiştir. Kaynakların listelenmesi, Amerikan Pediatri Akademisi (AAP) tarafından onaylandığı anlamına gelmez. AAP, harici kaynakların içeriğinden sorumlu değildir. Bilgiler yayınlandığı tarihte günceldi. Amerikan Pediatri Akademisi (AAP), bu broşürde yapılan değişiklikleri incelemez veya onaylamaz ve hiçbir durumda bu değişikliklerden AAP sorumlu olmayacaktır. © 2019 Amerikan Pediatri Akademisi. Tüm hakları saklıdır. |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **UZM.DR.**  **ÖZLEM**  **MURZOĞLU** | **Barbaros Mah. Ak Zambak Sok. No: 3**  **Uphill Towers A/30 Ataşehir İstanbul**  0 216 688 44 83 - 0 546 688 44 83  [info@ozlemmurzoglu.com](mailto:info@ozlemmurzoglu.com)  [www.ozlemmurzoglu.com](http://www.ozlemmurzoglu.com) |  |