|  |  |
| --- | --- |
| AMERİKAN PEDİATRİ AKADEMİSİ | |
| AİLENİZ İÇİN BİLGİLER  **8. YAŞ ZİYARETİ** | About: Bright Futures VisitPlanner From AAP (iOS App Store version) | |  Apptopia |

|  |
| --- |
| **AİLENİZİN DURUMU** |

* Çocuğunuzu bağımsız ve sorumluluk sahibi olması için destekleyin/cesaretlendirin.
* Çocuğunuzla vakit geçirin. Arkadaşlarıyla ve arkadaşlarının aileleriyle tanışın.
* Çocuğunuzun iyi davranışlarıyla ve okulda başarılı olması ile gurur duyun.
* Çocuğunuzun çatışmalarla başa çıkmasına yardımcı olun.
* Sigara içmeyin ve elektronik sigara kullanmayın. Eviniz ve arabanızda sigara içilmemesine özen gösterin. Tütün ürünü kullanılmayan alanlar çocuk sağlığı için çok önemlidir.
* Çocuğunuzun kullandığı bilgisayarı evin merkezi bir yerine koyun.
* Çocuğunuzun internette/çevrimiçi kiminle konuştuğunun farkında olun.
* Çocuğunuzun bilgisayarına güvenlik filtresi kurun.

|  |
| --- |
| **BÜYÜYEN/GELİŞEN ÇOCUĞUNUZ** |

* Çocuğunuza ev işleri verin ve yapmasını bekleyin.
* Çocuğunuza iyi bir rol model olun.
* Çocuğunuza karşı her türlü şiddeti kullanmaktan sakının.
* Çocuğunuzun kendi başına bir şeyler yapmasına yardımcı olun.
* Çocuğunuza başkalarına yardım etmeyi öğretin.
* Çocuğunuzla kurallar ve bunlara uymamanın sonuçları hakkında konuşun.
* Ergenliğin ve çocuğunuzun vücudundaki değişikliklerin farkında olun.
* Çocuğunuzun sorularını yanıtlamak için basit yanıtlar kullanın.
* Çocuğunuzla onu endişelendiren şeyler hakkında konuşun.

|  |
| --- |
| **SAĞLIKLI KALMA** |

* Çocuğunuzu yılda iki kez diş hekimine götürün.
* Hekiminiz öneriyorsa florür takviyesi verin.
* Çocuğunuzun günde iki kez dişlerini fırçalamasına yardım edin:
  + Kahvaltıdan sonra
  + Yatmadan önce
* Bezelye büyüklüğünde florürlü diş macunu kullanın.
* Çocuğunuzun günde bir kez dişlerini diş ipiyle temizlemesine yardım edin.
* Çocuğunuzu riskli sporlar yaparken dişlerini korumak için ağız koruyucu takmaya teşvik edin.
* Sağlıklı beslenmeyi şunlar ile destekleyin:
  + Ailece sık sık birlikte yemek yemek
  + Sebze, meyve, kepekli tahıllar, yağsız protein ve az yağlı veya yağsız süt ürünleri servis etmek
  + Şeker, tuz ve düşük besinli gıdaları sınırlamak
* Günlük ekran süresini, okul çalışmaları hariç, 1,5 saat ile sınırlayın.
* Çocuğunuzun yatak odasına televizyon veya bilgisayar koymayın.
* Bir aile ekran kullanımı planı yapmayı düşünün.
  + Bu, ekran kullanımı konusunda kurallar koymanıza ve ekran saatiyle diğer aktiviteleri (örneğin egzersiz) dengelemenize yardımcı olur.
* Çocuğunuzu günde en az 1 saat aktif olarak oynamaya teşvik edin.

|  |
| --- |
| **OKUL** |

* Çocuğunuzun okula hazırlanmasına yardımcı olun. Aşağıdaki stratejileri kullanın:
  + En az 9 saat uyuması için yatma zamanı rutinleri oluşturun.
  + Her sabah ona sağlıklı bir kahvaltı sunun.
* Okula dönüş partilerine, veli – öğretmen etkinliklerine ve mümkün olduğunca çok sayıda diğer okul etkinliklerine katılın.
* Çocuğunuzla ve çocuğunuzun öğretmeniyle zorbalar hakkında konuşun.
* Çocuğunuz okulda başarılı değilse, öğretmeninin özel yardım için değerlendirmelerde yardımcı olabileceğini bilin.
* Çocuğunuz yapmasını istediğiniz şeyi yaptığında onu övün.

|  |
| --- |
| **GÜVENLİK** |

* Çocuğunuz 13 yaşına gelene kadar arabada oturabileceği en güvenli yer arka koltuktur.
* Çocuğunuz, emniyet kemerleri vücudunun uygun yerine oturana kadar yükseltici koltuk kullanmalıdır.
* Çocuğunuza yüzmeyi öğretin ve sudayken onu kollayın.
* Çocuğunuz güneşe maruzken ona şapka takın, güneşten koruyucu kıyafet giydirin ve cildi açık olan yerlere SPF 15 veya daha güçlü güneş kremi sürün. Güneşin en güçlü olduğu zamanlarda dışarıda geçirdiği zamanı kısıtlayın. (11:00 – 15:00).
* Çocuğunuz bisiklet, scooter, paten, kayak, kızak veya binicilik yaparken uygun kask ve güvenlik ekipmanı giydiğinden emin olun.
* Çocuğunuza yangın gibi acil durumlar için planlar öğretin. Çocuğunuza 112'yi nasıl ve ne zaman araması gerektiğini öğretin.
* Çocuğunuza diğer yetişkinlerin yanında nasıl güvende kalabileceğini öğretin:
  + Hiçbir yetişkin bir çocuktan ebeveynlerinden sır saklamasını istememelidir.
  + Hiçbir yetişkin çocuğun özel bölgelerini görmek istememelidir.
  + Hiçbir yetişkin, yetişkinin kendi özel bölgeleri için çocuktan yardım istememelidir.

|  |
| --- |
| 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) |  |