|  |  |
| --- | --- |
| AMERİKAN PEDİATRİ AKADEMİSİ | |
| DOKTORUMDAN ÖNERÌLER  **10. YAŞ ZİYARETİ** | About: Bright Futures VisitPlanner From AAP (iOS App Store version) | |  Apptopia |

|  |
| --- |
| **KENDİNLE İLGİLEN!** |

* Ailenle vakit geçirmenin tadını çıkar.
* Evdeki işlere ve çevrende ihtiyaç duyanlara yardım et.
* Birine kızarsan, oradan uzaklaşmaya çalış.
* Uyuşturucu, alkol ve sigaraya “hayır” de! Biri sana teklif ederse hemen uzaklaş.
* Biri sana zorbalık yaparsa, seni tehdit ederse veya incitirse, ailenle, öğretmenlerinle veya güvendiğin başka bir yetişkinle konuş.
* Yalnızca ebeveynlerin izin verdiğinde internete gir. Anne baban sakıncası olmadığını söylemediği sürece adını, adresini veya telefon numaranı bir internet sitesinde asla kullanma.
* İnternette biriyle sohbet etmek istiyorsan, önce ailene söyle.
* İnternette biri veya bir şey seni korkuttuysa hemen ailene söyle.

|  |
| --- |
| **İYİ BESLEN VE HAREKET ET!** |

* Sabah ve akşam olmak üzere günde en az iki kez dişlerini fırçala.
* Dişlerini her gün diş ipi ile temizle.
* Her gün kahvaltı yap. Bu, okulda derslerini daha iyi anlamana yardımcı olur.
* Sağlıklı besinlerle beslen. Bu besinler, okulda ve sporda başarılı olmana yardımcı olur:
  + Öğünlerde ve atıştırmalıklarda sebze, meyve, yağsız protein ve tam buğdaylı tahıllar tüket.
  + Acıktığında ye; doyduğunda dur.
  + Ailenle birlikte sofraya otur.
* Gazlı içecekler veya meyve suyu yerine 2 bardak az yağlı veya yağsız süt iç.
* Şekerler, atıştırmalıklar ve hazır gıdalar gibi yüksek yağlı yiyecek ve içecekleri fazla tüketme.
* Kilo vermeyi veya besin takviyeleri kullanmayı düşünüyorsan, önce doktorunla konuş.
* Her gün en az 1 saat aktif egzersiz yap.

|  |
| --- |
| **DEĞİŞEN VE GELİŞEN BEDENİM** |

* Bir ebeveyne veya güvendiğin bir yetişkine vücudundaki değişiklikler hakkında sorular sor.
* Duygularını başkalarıyla paylaş. Öfke, hayal kırıklığı, endişe ve üzüntüyle baş etmenin en iyi bir yolu konuşmaktır.
* Öfkelendiysen kontrol altına almak için şunları dene:
  + Nefes al ve sakin kal
  + Dinle ve düşün
  + Diğerlerinin bakış açısını anlamaya çalış
* Bazen kendini kötü hissedebilirsin, bu bir sorun değil. Ancak çoğu zaman kendini üzgün hissediyorsan doktoruna bildir.
* Senden kötü veya zararlı şeyler yapmanı isteyen çocuklarla arkadaş olma.
* Daha büyük bir çocuk veya bir yetişkin şunlardan birini yaparsa hemen anne babana veya başka bir yetişkine haber ver:
  + Sana özel bölgesini gösterirse.
  + Ona özel bölgeni göstermeni isterse veya özel bölgene dokunursa.
  + Seni korkutur ve anne babana söylememeni isterse.
  + Eğer o kişi bunlardan herhangi birini yaparsa, mümkün olan en kısa sürede oradan uzaklaş ve anne babana veya güvendiğin başka bir yetişkine söyle.

|  |
| --- |
| **OKULDA BAŞARIYI YAKALA!** |

* Okulda elinden gelenin en iyisini yap. Okulda başarılı olmak seni mutlu eder.
* İhtiyacın olduğunda öğretmenlerinden ve ailenden yardım istemeye çekinme.
* Okuldan sonraki aktiviteler için kulüplere, takımlara ve arkadaşlarına katıl.
* Sana saldıran veya seni incitmeye çalışan çocuklara hemen durmalarını söyle. Sonra da hızla uzaklaş.
* Güvendiğin yetişkinlere sana kötü davrananlar hakkında bilgi ver.

|  |
| --- |
| **GÜVENLE OYNA!** |

* Her zaman yükseltici koltuğuna otur ve emniyet kemerini tak. 13 yaşına gelene kadar arka koltuğa otur. En güvende olduğun yer orasıdır.
* Scooter, bisiklet, paten, kayak, kızak ve ata binerken kaskını ve güvenlik ekipmanlarını kullan.
* Yakınında bir yetişkin olmadan asla yüzme. Yüzmeyi bilmiyorsan öğrenmek için yardım iste.
* Dışarıdayken daima güneş kremi ve şapka kullan. Güneşin cildine zarar verme riskinin yüksek olduğu 11:00 ile 15:00 saatleri arasında dışarıda çok uzun süre kalmamaya çalış.
* Arkadaşlarını sadece anne baban izin verdiğinde eve davet et.
* Başka birinin evinde veya bir partide kendini rahatsız hissediyorsan, eve gitmek için yardım iste.

|  |
| --- |
| 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) |  |