|  |  |
| --- | --- |
| AMERİKAN PEDİATRİ AKADEMİSİ | |
| DOKTORUMDAN ÖNERÌLER  **7. YAŞ ZİYARETİ** | About: Bright Futures VisitPlanner From AAP (iOS App Store version) | |  Apptopia |

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

* Birine sinirlenirsen, ondan uzaklaşmaya çalış.
* Sigaradan uzak dur. Biri sana teklif ederse kabul etme ve uzaklaş.
* Sadece anne babandan izin alarak internet kullan. Anne baban izin vermediği sürece adını, adresini veya telefon numaranı internette kimse ile paylaşma.
* İnternette birisiyle sohbet etmek istiyorsan, önce ailene söyle ve izin al.
* İnternette seni korkutan bir şeyle karşılarsan oradan çık ve ailene haber ver.
* Ailenle vakit geçirmenin tadını çıkar. Ev işlerine yardım et.

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

* Dişlerini sabah ve akşam olmak üzere günde en az iki kez fırçala.
* Dişlerini her gün diş ipi ile temizle.
* Her gün kahvaltı yap.
* Sağlıklı yiyeceklerle beslen. Bu yiyecekler okulda ve sporda başarılı olmana da yardımcı olur.
  + Öğünlerde ve atıştırmalıklarda sebze, meyve, yağsız protein ve kepekli tahıllar tüket.
  + Acıktığında ye, doyduğunu hissettiğinde dur.
  + Ailenle birlikte sofraya otur.
* Meyve suyu içmek istiyorsan günde sadece 1 bardak saf meyve suyu iç.
* Şekerler, atıştırmalıklar, hazır yiyecekler ve gazlı içecekler gibi sağlıksız yiyecek ve içecekleri sınırlandır.
* Meyve, peynir ve yoğurt gibi sağlıklı atıştırmalıklar ye.
* Günde en az 2 bardak süt iç.
* Televizyonu, tableti, telefonu veya bilgisayarı az kullan. Bunların yerine hareketli oyunlar oyna.
* Her gün dışarı çık ve aktif ol.

|  |
| --- |
| **DUYGULARINI YÖNET!** |

* Endişelerinden ailene bahset. Bu sana yardımcı olur.
* Güvendiğin ve iyi dinlediğin biriyle kızgın veya üzgün hissetmek hakkında konuş.
* Anne babana veya güvendiğin başka bir yetişkine vücudundaki değişimleri sor.
* Seni utandıran soruları bile sormaktan çekinme. Vücudun ve nasıl değiştiği hakkında konuşmak asla utanılacak bir şey değil.

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

* Okulda elinden gelenin en iyisini yapmaya çalış.
* İhtiyacın olduğunda yardım istemekten çekinme.
* Kulüplere ve takımlara katıl.
* Sana saldıran veya seni incitmeye çalışan çocuklara durmalarını söyle. Sonra da oradan uzaklaş.
* Güvendiğin yetişkinlere sana zarar vermek isteyenler hakkında bilgi ver.

|  |
| --- |
| **GÜVENLE OYNA!** |

* Her zaman yükseltici koltuğuna otur ve emniyet kemerini tak. Arabanın sadece arka koltuğuna otur. En güvende olduğun yer orasıdır.
* Scooter, bisiklet, paten, kayak, ve ata binerken kask ve güvenlik ekipmanlarını kullan.
* Yüzmeyi henüz bilmiyorsan öğrenmek için yardım iste. Yakınında bir yetişkin olmadan asla yüzme.
* 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.
* Tanımadığın veya ailenin geleceğinden haberdar olmadığı hiç kimseye evin kapısını açma.
* Arkadaşlarını yalnızca anne baban izin veriyorsa evine davet et.
* Seni korkutan veya endişelendiren bir şey olursa güvendiğin bir yetişkinden yardım iste.
* Bir arkadaşının evine gittiysen, oradan istediğin zaman eve dönmeyi istemek normal bir şeydir. Bunu yapmaktan çekinme.
* Özel bölgelerini (vücudunun mayo tarafından örtülen kısımları) kapalı tut.
* Daha büyük bir çocuk veya bir yetişkin şunlardan birini yaparsa hemen anne babana veya başka bir yetişkine haber ver:
  + Sana özel bölgelerini gösterirse.
  + Ona özel bölgeni göstermeni isterse.
  + Özel bölgelerine dokunsa.
  + Seni korkutur veya anne babana söylememeni isterse.
  + Eğer o kişi bunlardan herhangi birini yaparsa, mümkün olan en kısa sürede uzaklaş ve anne babana veya güvendiğin başka bir yetişkine söyle.
* Her türlü sorununda ailenin sana yardımcı olabileceğini ve seni destekleyeceğini asla unutma.

|  |
| --- |
| 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) |  |