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

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

* Birine sinirlenirsen, ondan uzaklaşmaya çalış.
* Sigara dumanına maruz kalabileceğin ortamlarda bulunma.
* Yalnızca annen ve baban izin verdiğinde interneti kullan. Onlardan habersiz bir internet sitesine adını, adresini veya telefon numaranı asla verme.
* İnternette sohbet etmek istiyorsan, önce ailene söyle.
* İnternette bir şey seni korkuttuysa, hemen ailene söyle.
* 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 gıdalarla beslen. Bu, okulda ve sporda başarılı olmana yardımcı olur:
  + Yemeklerde ve atıştırmalıklarda sebze, meyve, protein ve kepekli tahıllara yer ver.
  + Acıktığın zaman yemek ye, doyduğunda ise yemeyi bırak.
  + Yemeklerini ailenle birlikte yemeye özen göster.
* Meyve suyu içiyorsan, günde sadece bir bardak saf meyve suyu iç.
* Şekerler, atıştırmalıklar ve hazır gıdalar gibi yüksek yağlı ve şekerli yiyeceklerden uzak kal.
* Meyve, peynir ve yoğurt gibi sağlıklı atıştırmalıklar ye.
* Günde en az 2 bardak süt iç.
* Televizyon, tablet veya bilgisayarını kapat. Onun yerine kalk ve başka oyunlar oyna.
* İmkânın varsa her gün dışarı çık ve açık havada oyna.

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

* Endişelerin hakkında konuş. Bu sana yardımcı olur.
* Güvendiğin ve seni iyi dinleyen biriyle kızgın veya üzgün hissetmek hakkında konuş.
* Vücudundaki değişiklikler hakkında anne babana sorular sor.
* Utanç verici sorular bile önemlidir. Vücudun ve onun nasıl değiştiği hakkında konuşmak asla utanılacak bir şey değil.

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

* Okulda elinden gelenin en iyisini yapmaya çalış.
* İhtiyacın olduğunda ailenden ve öğretmenlerinden yardım iste.
* Katılmak için kulüpler ve takımlar bul.
* Seni üzen veya canını yakmaya çalışan çocuklara derhal durmalarını söyle. Sonra da oradan uzaklaş.
* Güvendiğin yetişkinlere sana kötü davrananlar hakkında bilgi ver.

|  |
| --- |
| **GÜVENLE OYNA!** |

* Her zaman yükseltici koltuğuna emniyet kemeri ile bağlı olduğundan ve arabanın arka koltuğuna oturduğundan emin ol. En güvende olduğun yer orası.
* Scooter, bisiklet, paten, kayak, kızak ve ata binerken kaskını ve güvenlik ekipmanlarını kullan.
* 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 hiç kimseye veya ailenin geleceğinden haberdar olmadığı hiç kimseye evin kapısını açma.
* Korkuyor veya endişeleniyorsan bir yetişkinden yardım iste.
* Bir arkadaşının evinden kendi evine dönmeyi ve ailenle birlikte olmayı istemek asla sorun değildir.
* 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) |  |