

# Sağlıklı Bir Çocuk İçin Sağlıklı Alışkanlıklar



**Çocuğunuzun eğlence amaçlı olarak ekran başında zaman geçirme süresini maksimum 2 saatle ve yatmadan 1 saat önce ekran başından ayrılacak şekilde sınırlayın.**



**Çocuklarınızı diş hijyenine erken yaşlarda teşvik etmeye başlayın.**

- > Günde iki kez diş fırçalamayı günlük rutinlerinin bir parçası haline getirin
- > Kendi dişinizi de çocuğunuzla birlikte fırçalayarak, pozitif bir örnek oluşturabilirsiniz.
- > Çocuklar, en az 8 yaşına kadar dişlerini fırçalama konusunda yardıma ihtiyaç duyarlar
- > Çocuğunuzun dişleri birbirine bitişik şekilde ağzına yerleşmeye başladığında (genellikle 2-6 yaş arasında), onlara her gün dişlerini diş ipiyle temizlemeyi de öğretmeniz gerekir.



**Çocuklar (5-17 yaş arasında) her gün en az 1 saat aktif olmalıdır.**



**Çocuklar (5-13 yaş arasında) her gün 9-11 saat kesintisiz uyumalıdır.**



**Çocuklar tütün (sigara, elektronik sigara, pipo ve nargile dahil), uyuşturucu veya alkol gibi zararlı maddelere maruz bırakılmamalıdır.**

Bu ürünlerin çoğu, hükümet düzenlenmesi altında değildir ve gırtlak kanseri ve kalp rahatsızlıkları gibi ciddi sağlık sorunlarına neden olan zararlı kimyasal maddeler içerir.

# Sağlıklı Bir Çocuk İçin Sağlıklı Alışkanlıklar



**Ekranınızı kapatın:**

Yemek yerken



Yatmadan en az 1 saat önce



Bunun yerine eğlenceli bir aktivite seçin. Dışarı çıkmayı, bir kale yapmayı, giysi deneme oyunu oynamayı veya resim çizmeyi deneyebilirsiniz.



**Bugün okul ödevi ve görüntülü konuşma dışında ekran başında ne kadar zaman geçirdiniz?**  
Ekran başında geçirdiğiniz süreyi en iyi temsil eden emojiyi yuvarlak içine alın.

Pazartesi	😊 1 saatten az	😊 1-2 saat	😞 3-4 saat	😞 4 saatten fazla
Salı	😊 1 saatten az	😊 1-2 saat	😞 3-4 saat	😞 4 saatten fazla
Çarşamba	😊 1 saatten az	😊 1-2 saat	😞 3-4 saat	😞 4 saatten fazla
Perşembe	😊 1 saatten az	😊 1-2 saat	😞 3-4 saat	😞 4 saatten fazla
Cuma	😊 1 saatten az	😊 1-2 saat	😞 3-4 saat	😞 4 saatten fazla
Cumartesi	😊 1 saatten az	😊 1-2 saat	😞 3-4 saat	😞 4 saatten fazla
Pazar	😊 1 saatten az	😊 1-2 saat	😞 3-4 saat	😞 4 saatten fazla

- > Yetişkinler pozitif bir örnek olabilirler. Tüm aile ekranlarını kapatarak, bir aile aktivitesi yapabilir
- > Evinizdeki gençler hala yatmadan 1 saat önce ekranlarını kapatmakta zorlanıyorsa haftada 1 gece tüm ekranları yatma saatinden 1 saat önce kapatarak başlayın ve yavaşça gün sayısını artırın

- > Ekranları yatak odalarından çıkarın, böylece evdeki yetişkinler kullanımı izleyebilir ve ek ışıklar uyku kalitesini olumsuz etkilemez
- > 2 yaşın altındaki çocuklar için ekranları kitaplarla ve diğer oyunlar ya da aktivitelerle değiştirin. Bu, çocuğunuzun dil gelişimini destekler
- > Sosyal becerilerin öğrenilmesine yardımcı olmak için görüntülü sohbetleri teşvik edin.

[www.schn.health.nsw.gov.au/fact-sheets/screen-time-and-children](http://www.schn.health.nsw.gov.au/fact-sheets/screen-time-and-children)

dpvhealth.org.au

1300 234 263

