

## استمارة زيارة طبيب الأطفال عند سن 8 سنوات

الاسم: \_\_\_\_\_

تاريخ الزيارة: \_\_\_\_\_

الوزن: \_\_\_\_\_

الطول: \_\_\_\_\_

### الأمور التي سيقوم بها طبيبك في زيارة اليوم:

- سيطلب إخباره بالمستجدات حول صحة طفلك.
- سيقوم بإجراء اختبار بدني على طفلك، بما في ذلك التحقق من وجود اعوجاج في العمود الفقري وكذلك علامات التطور.
- سيفحص ضغط الدم لطفلك ، كذلك السمع والرؤية.
- سيسأل عن تاريخ عائلتك من أمراض القلب وسيقوم بفحص مستويات الكوليسترول إذا استدعى الأمر ذلك.
- سيسأل عن إمكانية التعرض لمرض السل (TB) وسيقوم بفحص طفلك إذا استدعى الأمر ذلك.
- سيتأكد من وضعية إعطاء التطعيمات لطفلك حتى الآن.
- سيعطيك فرصة لطرح الأسئلة.

### الأمور التي قد ترغبين ببحثها في هذه الزيارة:

- نمو طفلك وتغذيته.
- سلوك طفلك وتطوره.
- كيف يتعامل طفلك مع الغضب أو الإحباط.
- عادات النوم لدى طفلك.
- ترتيبات رعاية طفلك قبل وبعد المدرسة.
- أداء طفلك في المدرسة.
- أي أمور أخرى تهتمك.

### الأمور التي قد يرغب طفلك ببحثها في هذه الزيارة:

- كيف تسير الأمور في المدرسة بالنسبة له.
- الأنشطة الرياضية أو الفعاليات التي ينخرط فيها.
- ما الذي يقوم به هو وأصدقائه من أجل المتعة.
- أسئلة حول النضوج، والتغيرات في الجسم والجنس.

### أمور عليك ان تتذكرها:

- من الأكثر أمانا لطفلك الجلوس في المقعد الخلفي . يجب دائما استخدام حزام الأمان ، واستخدام مقعد معزز(بوستر) مع حزام المقعد حتى يتجاوز طفلك طول متر ونصف.
- تحذير طفلك من أخطار التبغ والكحول والمخدرات.
- تشجيعه على المشي، ركوب الدراجات.
- تعليم طفلك كيفية التعامل مع حالات الطوارئ المتعلقة بالأسنان ، وخصوصا فقدان سن أو كسر في الأسنان.

- مساعدة طفلك على تعلم عادات الأكل الصحية ، مثل تناول خمس حصص من الفواكه والخضروات يوميا ، والحد من الأطعمة الغنية بالدهون والسكر.
- تناول بعض وجبات الطعام معا كأسرة واحدة.
- تشجيع التفاعل الإيجابي مع المعلمين وغيرهم من البالغين.
- التأكد من أن يمارس طفلك النشاط البدني بشكل منتظم والحصول على القسط الكافي من النوم.
- تعيين المهام في العمر المناسب ، بما في ذلك المسؤولية عن الأمتعة الشخصية ، وتوفير بعض المساحة الشخصية للطفل في المنزل.
- الحد من مشاهدة التلفزيون ، ومشاهدة الفيديو وألعاب الفيديو إلى ساعة واحدة في اليوم . متابعة برامج مع طفلك ومناقشتها.
- تشجيع القراءة والهوايات.
- التعرف على أصدقاء طفلك وأسرهم.

حددي موعدا للزيارة التالية لطفلك، عادة في جيل 10 سنوات.

التاريخ: \_\_\_\_\_

الساعة: \_\_\_\_\_

استنادا إلى مبادئ الرقابة التوجيهية الصحية من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال والمستقبل المشرق، والذي يتم تمويلها من قبل وزارة الصحة الأمريكية والخدمات البشرية، وذلك بتوجيه من مديرية صحة الأم والطفل.