



Anne
babalara
yönelik
bilgilendirme
broşürü

Sicher,
gesund und
gut versichert
in der Kita

Informationen
für Eltern auf
Türkisch

**Çocuklar kreşte
güvenli, sağlıklı
ve sigortalı**

Çocukların hareketliliği	4
Güvenli kıyafet	6
Sağlıklı beslenme çeşitlilik içermelidir	8
Yasal kaza sigortası ile ücretsiz koruma	10
Hizmetlerimiz:	
Tüm uygun yollarla iyileştirici tedavi	12

Impressum:

Herausgeber: Unfallkasse Berlin
Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin, Telefon 030 7624-0, www.unfallkasse-berlin.de
Verantwortlich: Michael Laßok (Direktor)

Realisation: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

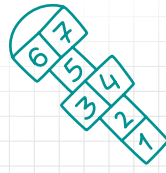
Druck: KEUCK Medien GmbH & Co. KG, Max-Planck-Straße 8, 47638 Straelen

**Fotos: ©shutterstock.com/Sergey Novikov (4)/FamVeld (6)/Oksana Kuzmina (8)/
Artem Efimov (10)/gpointstudio (12)/Rawpixel.com (13); ©istockphoto.com/
Caiaimage-Robert Daly (Titel)/SolStock (5);
©stock.adobe.com/famveldman (7 o.)**

Illustrationen: freepik.com (3, 4, 6–12)

**Türkische Ausgabe der Broschüre:
Sicher, gesund und gut versichert in der Kita – Informationen für Eltern**

Stand: Mai 2023



Sevgili anne babalar,

Çocuğunuz artık bir kreşe gitmeye başladı. Artık heyecan verici bir dönem başlıyor.

Bilmeniz gerekenler: Unfallkasse Berlin, başkentteki yasal kaza sigortası kuruluşu olduğu için bu yeni dönemde çocuğunuza eşlik edecek. Çocuğunuz hem kreşte hem de kreşe giderken yasal kaza sigortasına sahiptir. Sigorta edinmek için herhangi bir işlem yapmanıza gerek yoktur, sigorta otomatik olarak başlatılmaktadır. Sigorta giderleri, Berlin eyalet yönetimi tarafından karşılanmaktadır.

Çocuğunuzun sağlığı bizim için önemlidir. Çünkü sağlıklı olan çocuklar daha güvenli hareket eder ve pek çok hastalığı en başından önler. Bu broşürde çocuğunuzun güvenli ve iyi bir başlangıç yapmanıza yardımcı olacak pek çok öneri ve bilgi yer almaktadır.

Unfallkasse Berlin

Unfallkasse Berlin'in web sitesinden bilgi almak için:

www.unfallkasse-berlin.de/eltern



Çocukların hareketliliği



Çocuklar tırmanmak, koşmak, zıplamak, atlamak gibi aktif hareketliliği sever. Anne babalar olarak bu doğal davranışları desteklemeniz gerekir. Hareketli çocuklar motor becerilerini geliştirir, hareketlerine daha fazla güvenir ve özgüvenleri güçlenir.

Günlük yaşamda daha hareketli olmak için 5 öneri

1. Kreşe yürüyerek gitmek

Çocuğunuza bir iyilik yapın ve onu kreşe yürüyerek götürün. Hareket, motor beceri gelişimini destekler. Çocuğunuz erken yaşlardan itibaren trafikte nasıl güvenli ve doğru hareket edeceğini öğrenir. Böylece gelecekteki okul hayatında okula daha kolay gider.

2. Oyun alanlarının kullanımı

Oyun alanları çocukların hareketliliği için ideal yerlerdir. Çeşitli oyun aletleri farklı duylara hitap eder. Çocuklar birbiriyile kaynaşır oyun oynayabilir. Bu aynı zamanda sosyal gelişimi de teşvik eder.



3. Yürüyüşe çıkmak

Hava nasıl olursa olsun, tüm aile bir araya gelerek yürüyüş yapabilir ve birlikte vakit geçirebilir. Her zaman ormana gideceksiniz diye bir kural yoktur. Parkta geçirilen yarım saatin de pek çok olumlu etkisi vardır.

4. Düzenli spor yapmak

Sözgelimi çocuğunuzu bir spor grubuna veya spor kulübüne yazdırabilirsiniz. Çocuklar bu gibi yerlerde ilk deneyimlerini eğlenceli bir şekilde kazanabilir ve farklı sporları deneyebilir.

5. Örnek olmak

Oğlunuz ve kızınız sizi örnek alır. Bu yüzden siz de iyi bir rol model olun. Çocuklarınızın erken yaşlardan itibaren spora karşı ilgi duymasını sağlayın. Örneğin şu hamleler de önemli etki sağlayabilir: Asansör yerine merdivenleri daha sık kullanın veya otobüsten bir durak önce inin.

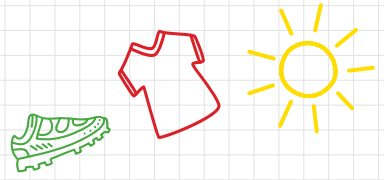
Bunları biliyor muydunuz?

- Çocuklar ne kadar hareket ederse konsantrasyonu o kadar artar.
- Geriye doğru yürümek veya tek ayak üzerinde zıplamak zihinsel gelişimi destekler.
- Çocuklar erken yaşta iskelet-kas sistemlerini güçlendirirlerse yaşlılıkta bel ağrısı daha az görülür.

Rahat kıyafet

Çocuğunuzun rahat, sağlam ve hava koşullarına dayanıklı kıyafetler giymesine dikkat edin. Kıyafetler çok dar veya vücuttan sarkacak kadar bol olmamalıdır, aksi takdirde çocuğunuzun hareketlerine engel olur. Ayakkabılar da rahat olmalı ve ayağa tam oturmalıdır.

Güvenli kıyafet



Takılar, ipler, anahtarlıklar, dikişsiz boyunluklar

Kreşlerde, çocukların oyun oynarken kıyafetlerindeki iplere veya dikişsiz boyunluklara takılmaları nedeniyle ciddi kazalar meydana gelmektedir. Bu nedenle çocuğunuzla birlikte çocuğunuzun giysilerindeki tehlikeli yuvarlak parçaları veya iplerdeki düğümleri çıkarmaya dikkat edin.

Tehlikeleri önlemek için:

- Çocukların giysilerinde ip veya kordon olmamalıdır. Bu durum ikinci el giysiler için de geçerlidir.
- Açık ayakkabı bağcıkları tehlikeli olabilir. Cırt cırtlı ayakkabılar güvenlidir.
- Anahtarlıklar, kolyeler, küpeler ve yüzükler hareketli oyunlardan önce çıkarılmalıdır.
- Sadece kendiliğinden açılan emniyet kilitli anahtarlıklar kullanılmalıdır.
- Aksesuarların düğümlenmemesine dikkat edilmelidir.
- Uzun boyun atkılarının uçlarını her zaman kıyafetin içine sokun.



Reflektörlü ve açık renkli kıyafetler

Çocukların her türlü hava koşulunda net şekilde görülebilmesini sağlamak için, yeterince geniş yansıtıcı yüzeyleri olan açık renkli kıyafet giymelerine dikkat edin. Bu şekilde, trafikteki diğer kişiler çocuğunuzu daha kolay algılayabilir. İkinci el kıyafet alındığında, ekstra yansıtma şeritleri dikmek veya yapıştırmak yararlı olabilir. Kıyafetin rengi de dahil olmak üzere, yansımaya ne kadar parlak olursa görünürlük o kadar artar. Yani yeşil veya mavi yansıtıcı şeritler yerine beyaz veya gri olanlar tercih edilmelidir.



Güneşten korunma



Güneş herkese iyi gelir. Ancak çocuğunuz çok fazla güneşe maruz kalırsa, yaşlılıkta beyaz veya siyah cilt kanseri gelişme riski artar. Gölgede mümkün olduğunca fazla zaman geçirmeye özellikle dikkat edin. Buna ek olarak, güneşten koruyucu giysi ve güneş kremi birlikte kullanıldığında iyi bir koruma sağlar.

Fazla güneş ışığından koruyan faktörler

- **Gölge:** Öğle yemeği başta olmak üzere olabildiğince gölgeli yerleri tercih edin.
- **Kıyafet:** Cildi mümkün olduğunca örten, sıkı dokunmuş kıyafetler ve siperlikli şapkalar güvenlidir.
- **Krem:** En yüksek güneş koruma faktörüne (faktör 50) sahip kremleri tercih edin. Krem, özellikle açıkta kalan bölgelere, alın, burun ve kulaklara bolca sürülmelidir.



Sağlıklı beslenme çeşitlilik içermelidir



Dengeli ve sağlıklı beslenme çocukların gelişimi için önemlidir. İlerideki davranışların çoğu küçük yaşlarda öğrenilir. Bu nedenle anne babalar olarak sağlıklı beslenme alışkanlığı için ideal koşulları sunmanız ve teşvik etmeniz gerekir. Çocuklar sizi örnek aldığı çocuklarınızın tercihlerini şekillendirdiğiniz için kendi davranışlarınızı da kontrol edin.

Nasıl ve ne zaman yemeli?

- Öğünleri düzenli aralıklara yayın (üç ana öğün ve iki küçük ara öğün olabilir). Öğünlerin aralarında yemek yememeye özen gösterin.
- Yemekleri mümkün olduğunca çocuğunuzla birlikte yiyin.
- Yemekleri yeterince zaman ayırarak sakin ve huzurlu bir ortamda yiyin.
- Akıllı telefonu ve diğer cihazları uzak tutun. Yemeği ön planda tutun.

Hangi gıdalar idealdir?

Piyasada sıklıkla sunulan ve reklamı yapılan çocuklara özel gıdalara gerek yoktur. Çocukların sevdiği ve sevmediği yemekleri seçmesine saygı gösterilmelidir. Ancak sağlıklı beslenme her zaman mümkün olduğunca taze hazırlanmış ve bol miktarda çiğ sebze içeren zengin bir sofradır. Çocuğunuzun ne kadar yiyeceği yaşına, fiziksel yapısına ve hareketliliğine bağlıdır. Çocuğunuz ne kadar çok hareket ederse kemikleri ve kilosu için o kadar iyi olur.

- Bol miktarda bitkisel gıda: Sebzeler, meyveler, tahıllar ve tahıl ürünleri (kepekli olanlar dahil), patates, bakliyat, kuruyemişler
- Orta düzeyde hayvansal gıdalar: Süt ve süt ürünleri, et, balık, yumurta
- Az miktarda: Şeker ve tatlılar, (iyotlu) tuz, yüksek oranda doymuş yağ asidi içeren yağlar ve atıştırılabilir ürünler

Tavsiye: Çocuğünüzü yeni yiyecekler denemeye teşvik edin



Bol bol su veya şekersiz çay için

- 0,75 ile bir litre arasında sıvı idealdir. Miktar, çocukların yaşına ve hareketliliğine bağlıdır.
- Su veya diğer tatlandırılmamış/şekersiz içecekler tercih edilmelidir
- Düzenli sıvı tüketme molaları çocuklara bunu hatırlatmaya yardımcı olur.
- Renkli bardaklar veya şişeleri de iyi bir alternatiftir. Çocuklar renkli ürünleri sevdiği için onları sıvı tüketmeye teşvik eder.
- Limon dilimleri veya ahududular suyun içinde güzel görünür ve lezzet katar. Biraz meyve suyu eklemek de içeceği daha cazip hale getirir.

Sağlıklı alışkanlıklar çocukluktan başlar

Dengeli, ihtiyacı esas alan, bitki odaklı beslenme ve bol egzersiz gibi faktörler, obeziteyi ve kardiyovasküler hastalıklar veya tip 2 diyabet gibi hastalıkları ileri yaşlara kadar önler.

Bilmeniz gerekenler: Çocukluktan itibaren sağlıklı bir yaşam tarzı, ileri yaşlarda ve sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.

Yasal kaza sigortası ile ücretsiz koruma



Çocuğunuzun yasal olarak kaza sigortası mevcuttur. Bu sigorta ücretsizdir ve otomatik olarak sunulur. Unfallkasse Berlin, başkentte kreş çocukları için yasal kaza sigortasından sorumludur.

Çocuk sigortasının kapsamı:

- Çocuklar okul öncesi eğitim kurumları, kreş, okul sonrası bakım merkezlerinde iken,
- Geziler, ziyaretler ve kurum tarafından organize edilen kutlamalarda,

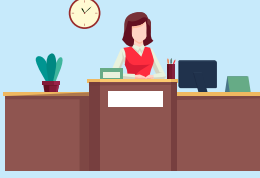
- Ev ile kreş veya kurumun etkinliği düzenlediği yer arasındaki doğrudan ulaşım yollarında. Yolda kullanılan taşıt hangisi olursa olsun, herhangi bir fark teşkil etmemektedir. Aynı şekilde, çocuğun kazaya bizzat sebebiyet verip vermemesi de kaza sigortasının sunduğu güvence bakımından önem arz etmemektedir.

Çocuk sigortasının kapsamı dışında kalanlar:

- Özel gereksinimli küçük ve okul çağındaki çocuklara hizmet veren kurumlar,
- Çocuk bakımevleri ve yatılı çocuk bakımevleri.

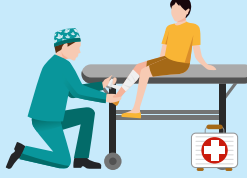


Kaza durumunda ne yapmalıyız?



Kreşte

Burada kurum yönetimi gerekli tüm adımları atacaktır. Kaza, Unfallkasse'ye (Kaza Sigortası) bir kaza raporu ile iletilir ve bu kurum kreş kazasından sonra tedavi masraflarını karşılar.



Yolda kaza:

Kreşe bilgi verilmelidir

Kaza kreşe giderken meydana gelirse veya kreşteki bir kaza nedeniyle öğleden sonraya kadar doktora başvurulmazsa, anne baba olarak kreşe bilgi vermeniz gerekir. Sigorta söz konusu olduğunda Unfallkasse (Kaza Sigortası) Kurumu masrafları üstlenmektedir. Böyle bir durumda başvurulması gereken yer sizin kendi sağlık sigorta kurumunuz değildir.



Kayıt altına alma:

Kazayı okulun kayıt defterine yazdırın

Kreşte meydana gelen küçük bir kazadan sonra, yani tıbbi tedavi gerekmiyorsa, bu kazanın kurumdaki rapor defterine yazılarak kayıt altına alınmasını sağlayın. Kaza nedeniyle sonradan doktora gidilmesi gerektiğinde bu kayıt önemlidir.

Ambulans yerine taksi kullanmanızı rica ediyoruz

Hafif bir yaralanma sonrasında çocuğun doktora götürülmesi gerektiğinde, ambulans aramak yerine taksile götürülmesi daha doğru olacaktır. Ambulanslar ciddi

yaralanma bulunan hastalar için kullanılmalıdır. Bu kuralın uygulanması için sizden destek bekliyoruz.

Hizmetlerimiz:

Tüm uygun yollarla iyileştirici tedavi



Unfallkasse Berlin, aldığı özel önlemler ve kurumsal yapısı sayesinde, tedavinin olabildiğince erken ve etkili biçimde gerçekleştirilmesini sağlamaktadır. Tedavi olanakları zaman kısıtlaması olmaksızın sunulmakta ve özellikle doktorların, diş hekimlerinin muayenehanesinde ve hastanede tedavi olma olanağı sunulmaktadır. Bunun dışında sunulan hizmetlere gerekli nakil ve taşıma masrafları, ilaç ve diğer tıbbi araçların temin edilmesi, protez parçaları ve yardımcı gereçlerin tedarik edilmesi ve bakım hizmeti de dahildir.



Dikkat: Özel sağlık sigortası masrafları karşılanmamaktadır. Hizmet sağlayıcılar, giderler için doğrudan Unfallkasse ile irtibat kurmakla yükümlüdür.

Eğitim ve mesleklere ilişkin özel yardımlar:

Çocuğun becerilerine uygun okul eğitimini ve sonraki süreçte mesleki eğitimini alabilmesi için, ağır kazalar sonrasında tüm eğitim tedbirleri alınmaktadır.

Emeklilik:

Çocukta kaza nedeniyle kalıcı sağlık sorunu meydana geldiğinde, emeklilik ödemesi yapılmasına ilişkin kontroller de kurumumuz tarafından gerçekleştirilmektedir.

Kazanın hiç yaşanmaması için

Unfallkasse Berlin, kaza önleme ile ilgili tüm konularda kreşlere bilgi ve destek sunarak her türlü soruları içtenlikle yanıtlamaktadır. Amacımız kaza sayılarını azaltmaktır. Bu konuda sizin yardımınıza da ihtiyacımız var. Anne baba olarak çocuğunuzun sağlığı için pek çok şey yapabilirsiniz.

Kreşte ilaç verirken nelere dikkat edilmelidir?



Şu adresten hemen bilgi alabilirsiniz:

www.unfallkasse-berlin.de

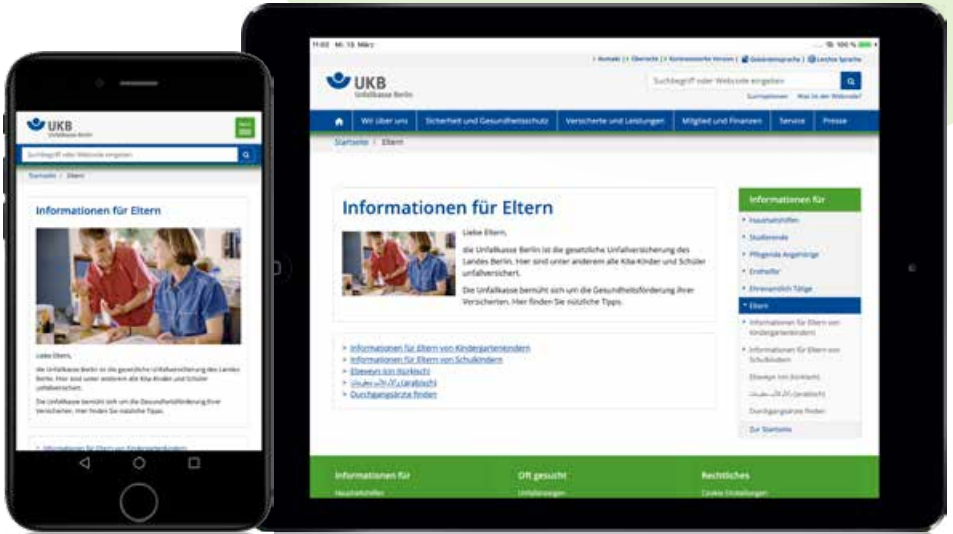
Web kodu ukb215



Anne babalar için web sayfası önerisi

Unfallkasse Berlin'in web sitesinden bilgi almak için:

www.unfallkasse-berlin.de/eltern



Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2

12277 Berlin

Tel.: 030 7624-0

Fax: 030 7624-1109

unfallkasse@unfallkasse-berlin.de

www.unfallkasse-berlin.de

Best.-Nr.: UKB SI 14