

# 6到8歲檢查

日期：\_\_\_\_\_

體重：\_\_\_\_\_

身高：\_\_\_\_\_

身體質量指數%：\_\_\_\_\_



「我想讓孩子多吃健康的食物，於是我改變了自己的飲食，吃較多的水果和蔬菜。孩子們學我，也開始多吃水果和蔬菜了。」

—Kaiser Permanente會員

## 進食

- 全家人一起用餐。用餐時將電視關掉，與家人聊天享受天倫之樂。
- 每天給予三次營養餐點和兩次健康點心。提供孩子各種健康食物。
- 幫孩子準備營養均衡的早餐或確定學校提供這樣的早餐。
- 餵您的寶寶吃各種水果和蔬菜。它們應該佔孩子餐盤的一半。
- 讓孩子自己決定吃多少。
- 給孩子提供脫脂或低脂乳製品（牛奶、優酪乳、乳酪）。以每天3杯為標準。您的小兒科醫生可能建議額外補充鈣和維他命D。
- 限制果汁飲量，每天不超過4-6盎司。另外，少喝汽水、少吃薯條、速食和糖果。這些食物的脂肪和無營養卡路里的含量往往很高。
- 讓您的孩子協助您計劃和準備餐點。

## 健康的生活習慣

- 不要吸煙！在孩子周圍吸煙會增加孩子發生耳道感染、哮喘、感冒、支氣管炎和肺炎的風險。
- 幫助孩子一天刷兩次牙，並每天一次用牙線清潔牙齒。每年看牙醫兩次。
- 將花在螢幕前的時間（看電視、用電腦和打電玩）限制在每天1到2小時。檢查電視節目確保沒有暴力或色情內容。
- 教育孩子在上完廁所後和用餐前洗手。
- 鼓勵孩子每天運動（每天60分鐘）。全家散步，讓您的孩子看到您在認真運動。
- 為了保護孩子免於日曬，設法待在遮蔭處，特別是上午10點至下午4點。使用SPF至少15的廣譜防曬油（防護UVA和UVB）。給孩子戴寬簷帽，穿長袖長褲，並戴防紫外線的太陽眼鏡。

## 安全

- **汽車加高座椅。**孩子每次乘車時，用帶子將加高座椅適當固定在後座上。在孩子的身高達到至少4英尺9英寸並且能夠通過安全帶適用性測試之前，仍然讓他們坐在後座加高座椅上：
  - 座椅安全帶需緊貼大腿上部繞過，而非腹部。
  - 肩帶應斜過肩膀和胸部。
  - 肩帶不得橫過頸部或臉部。
 大多數孩子需要使用汽車加高座椅直到8至12歲。
- **消防安全。**安裝並檢查煙霧探測器和一氧化碳探測器。制訂火災/地震逃生計劃，並和家人一起演練。
- **防止受傷。**在孩子騎自行車時，一定要讓孩子戴合適的頭盔。在玩滑板、溜直排輪和滑板車時，還要加戴護腕、護膝和手套。
- **步行傷害。**當孩子在街道附近時，應隨時密切注意。孩子在年滿8歲前，不應單獨過馬路。
- **槍支。**將所有槍支都退下彈藥並上鎖保存。
- **減少鉛中毒風險。**如果孩子長時間待在1978年以前建造，油漆已經剝落的建築物內，請告訴您的醫生。
- **動物安全。**教導孩子千萬不要接近或試圖觸摸任何陌生的動物、野生動物或鳥類。教導孩子在受到未拴著或野生動物威脅時，要「像樹一樣地」挺立不動，然後緩緩後退。

## 育兒

- 每天和您的孩子一起閱讀。
- 教孩子記住家裏地址、電話號碼以及如何撥打911。
- 教孩子不要讓任何人觸摸隱私部位。
- 教育孩子不要接受陌生人的任何東西，也不要跟陌生人去任何地方。
- 讓您的孩子做簡單的家事。
- 管教孩子：不要大聲吼叫，也不要打孩子屁股。請用邏輯和正面嘉獎的方法。

## 適應學校

### 幫助孩子在下課後放鬆。

- 每天留出一些時間談論學校的事。
- 下課後安排課外活動（遊戲、體育運動）。
- 儘量不要有太多的校外負擔（運動、音樂、社團等）。

### 協助孩子做到井然有序。

- 提供「學習空間」——書桌或桌子上的照明要良好，旁邊不要有電視機。
- 協助孩子養成在前一天晚上，而不是在當天早上安排事情（衣服、午餐和家庭作業）的習慣。
- 在書桌旁掛一個大的牆曆，幫助孩子記住重要的日子。

### 建立做家庭作業的規矩。

- 規定每天下午或晚上為固定的家庭作業時間。（一般15至60分鐘即夠。）
- 每天都要抽出時間回答問題和鼓勵孩子。
- 不要自己替孩子做家庭作業。

### 讓學習變得既重要又有趣。

- 提出問題，交換想法，一起解決問題。對您孩子的家庭作業表示興趣。
- 在家裡要有許多書籍和遊戲。
- 讓孩子看到您喜歡新的挑戰、學習和閱讀。
- 參與您孩子學校的活動，或許可以擔任志工。

## 防止暴力的育兒提示

暴力是造成兒童死亡的主要原因。研究顯示，暴力行為往往是在早年生活中學來的。父母要在一個溫馨、沒有暴力的家庭中養育兒女，這對於減少暴力有重要作用。

- 不要打孩子，連孩子的屁股都不要打。而要使用取消待遇（吃東西、看電視、玩電動玩具、看電影、和朋友一起玩耍）的懲罰方式。始終如一地給予孩子愛和關注。表揚好的行為。

本資訊無意用做健康問題診斷，亦不能取代您子女的醫生或其他保健專業人員提供的醫學意見或醫療護理。若您的孩子有久治不癒的健康問題或您有其他疑問，請諮詢您孩子的醫生或其他保健專業人員。

- 不要允許孩子看有暴力內容的電視節目、電影或玩暴力電視遊戲。幫助孩子瞭解現實生活中的暴力是會傷害人的。
- 一定要知道您的孩子在哪裡。幼童總是需要成年人的監管。沒有監管的孩子往往有較多的行為問題。

### 當孩子有侵犯性的行為（打人、踢人、咬人、推人）時……

- 制訂嚴格的規矩並堅持始終。「不要打人。打人會傷害人。我們不要傷害人。」
- 立即給孩子一個冷卻期，幫助他冷靜下來。讓孩子冷靜下來的時間長度是一歲一分鐘（最多十分鐘）。使用計時器。
- 及早制止孩子的攻擊性行為（例如在開始推搡時），而不要等到有人受傷時再行動。如果「暫停」的處罰不見效，則取消看電視待遇，沒收最喜愛的玩具或禁止去找朋友玩（時間為一天）。
- 對受到傷害的孩子給予特別的關注。抱起或摟住受傷的孩子。
- 教育孩子表達憤怒的良好方式。用語言表達憤怒。（「……這真的讓我很生氣」）教孩子在生氣時停下來，數到10，然後離開糟糕的局面。

### 如果孩子受到欺負……

- 傾聽孩子述說內心的委屈。表揚孩子能夠勇敢面對。
- 教育孩子受到欺負既不要做出反應也不要屈服，但要保持冷靜，走開。如果這樣沒有效，告訴孩子應該說：「請不要這樣，否則我會把您告到校長那裡去。」
- 教育孩子用對話解決問題。「我可以跟您談談，可是不會和您打架。」
- 鼓勵孩子花時間和朋友相處。

### 如果孩子欺負別人……

- 嚴肅對待這個問題。告訴孩子您對這種行為很失望，將不會容忍傷害他人的行為。研究一下是什麼原因造成這種行為。
- 發生欺負人的事件後，取消待遇（不准和朋友一起玩、不准看電視、不准打電玩）。
- 教育孩子講清楚自己的不同看法，而不要用打架解決問題。
- 對好的行為給予稱讚和獎勵。

## 其他資源

### 網站

- Kaiser Permanente [kp.org](http://kp.org) (英文版)
- 全國青年暴力預防資源中心 (National Youth Violence Prevention Resource Center) [safeyouth.org](http://safeyouth.org)
- 美國兒科醫師學會 (American Academy of Pediatrics) [healthychildren.org](http://healthychildren.org)
- 全國公路交通安全委員會 (National Highway Traffic Safety Administration) [nhtsa.org](http://nhtsa.org)
- Bright Futures [brightfutures.org](http://brightfutures.org)

### 參考書籍

- Caring for Your School Age Child* – Schor
- Your Child's Health* – Schmitt
- How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk* – Adele Faber, 等人著
- Temperament Tools* – Neville, 等人著
- Facing the Schoolyard Bully* – Zanzour

聯絡您所在當地的健康教育部門或中心，取得關於健康資訊、健康生活計劃和其他資源的資訊。

## 請分享

請與所有看護您孩子的人  
分享本傳單



下次檢查是您的孩子8到10歲大時。



您的孩子可能在下次就診時接受免疫接種（注射）。