

Sevgili ebeveynler,

Araştırmamızın çıkış noktasını, anaokulu çağındaki çocukların sağlığı oluşturuyor. Erken çocukluk dönemindeki belirli yaşam koşullarının, çocuğun okula başlayıncaya kadar - ve sonrasında da - sağlık bakımından nasıl bir gelişim göstereceğine dair verdiği belirtilerle ilgileniyoruz. Bundan ötürü aşağıdaki sorular **dört yaşındaki çocuğunuzun** yaşam durumuyla ilgilidir. Bu dönemde corona pandemisi nedeniyle çok çeşitli kısıtlamaların söz konusu olduğunu biliyoruz. Aynı durum, anaokullarında çocuk bakımında da yaşandı. Bu nedenle, soruları yanıtlarken - aksi açıkça belirtilmedikçe - lütfen çocuğunuzun **anaokuluna normal çalışma halindeyken** gittiği dönemleri göz önünde bulundurun.

Anketin doldurulması yaklaşık 20 dakika sürmektedir. Sorulara vereceğiniz cevaplar kendi görüşünüzü ya da kendi durumunuzu yansıtmalıdır - yanlış veya doğru cevap diye bir şey söz konusu değildir. Bu ankete katılım elbette **isteğe bağlıdır ve okula giriş muayenesinden tümüyle bağımsızdır**.

#### Hazırlık ve doldurma talimatları:

- Başlamadan önce lütfen sarı renkli çocuk muayene defterini hazır bulundurun.
- Anketi partnerinizle birlikte doldurmanız uygun olacaktır, çünkü her iki ilgilenen kişiye sorular sorulmaktadır.
- Lütfen ekteki onay formunu imzalayın.
- Lütfen ilişikteki anketi doldurun:

Lütfen koyu ren yazan bir kalem kullanın (örn. mavi/siyah yazan bir tükenmez kalem, keçeli kalem vb.)	
- İlgili cevabın bulunduğu yuvarlak alanı lütfen bir çarpı koymak suretiyle işaretleyin.	<input checked="" type="checkbox"/> evet <input type="checkbox"/> hayır
- İşaretlediğiniz cevabı düzeltmek istiyorsanız, çarpı koyduğunuz alanı lütfen tümüyle karalayın ve yeni cevabı işaretleyin.	<input checked="" type="checkbox"/> evet <input checked="" type="checkbox"/> hayır
- Sayıları ve metinleri lütfen öngörülen kutucuğun içine ya da çizgilerin üzerine yazın.	1   2   veya ABC
- Sayı/metin alanlarında bulunan cevabınızı düzeltmek istiyorsanız, bu cevabın üzerine bir çizgi çekin ve değiştirdiğiniz cevabı bu çizginin üstüne veya altına yazın.	1   2   3 4 veya ABC XYZ

#### Postaya verme:

- Doldurulmuş anketi lütfen **küçük zarfa** koyun ve zarfın ağzını kapatın.
- Kapalı küçük zarfı imzalı onay formu ile birlikte lütfen **büyük zarfın** içine koyun.
- Alıcının adresi önceden üzerine yazılmış ve posta ücreti ödenmiş olan büyük zarfı lütfen postaya verin.

Projemizle ilgili daha geniş bilgiyi, ekteki çalışma bilgilerinde bulabilirsiniz.

Çalışmayla ilgili başka sorunuz olduğu takdirde, çalışmanın koordinatörü Bayan Dr. Maria Girbig'e başvurabilirsiniz.

(Eposta: [maria.girbig@tu-dresden.de](mailto:maria.girbig@tu-dresden.de)).

Verdiğiniz destek için size çok teşekkür ederiz. En içten dileklerimiz sunarız.

Saygılarımızla



Prof. Dr. med. Andreas Seidler, MPH  
Mesleki ve Sosyal Tıp Polikliniği ve Enstitüsü Direktörü

DESTEKLEYEN



Bundesministerium  
für Gesundheit

#### Çocukla ilgili sorular

K1	Lütfen çocuğunuzun doğduğu ayı ve yılı yazın	_ _	_ _ _ _	
K2	Çocuğunuzun cinsiyeti nedir?	<input type="radio"/> erkek	<input type="radio"/> kadın <input type="radio"/> diğer	
K3	Boy ve ağırlık U7a ve U8'den (Bu verileri lütfen sarı renkli "çocuk muayene defteri"nden alın)			
	Ay	Yıl	Boy (cm)	Ağırlık (kg)
U7a	_ _	_ _ _ _	_ _ _	_ _ ,  _
U8	_ _	_ _ _ _	_ _ _	_ _ ,  _

Aşağıdaki soruları cevaplandırırken lütfen anaokulunun normal çalışma halinde bulunduğu dönemleri göz önünde bulundurun.

**K7** Lütfen çocuğunuzun 4 yaşındaki halini düşünün: Çocuğunuzun sağlık durumunu genel olarak nasıl tarif edersiniz?

çok iyi       iyi       orta halli       kötü       çok kötü

**K9** Lütfen çocuğunuzun 4 yaşındaki beslenme şeklini tarif edin: Çocuğunuz evde olağan bir ay içinde aşağıdaki besinleri yaklaşık ne sıklıkta yedi veya içti?

	Hiçbir zaman/çok nadir	Ayda bir çok kere	Haftada bir	Haftada birçok kere	Günlük	Günde birçok kere
Su, tatlandırılmamış çay	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meyve suları (%100 meyve oranı)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sodali meyve suları (Meyve suyu ve soda)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Şeker içeren tatlandırılmış içecekler (örn. nektarlar, tatlandırılmış çay, buzlu çay, meşrubat/limonata)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pişmiş sebze	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Çiğ meyve ve sebze	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meyve püresi, Smoothie, Quetschie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hazır yemekler (örn. pizza, hamburger, sosis, patates, dondurulmuş/konserve yemekler, nugget vb.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tatlı atıştırmalıklar (örn. çikolata, jelibon, şeker, dondurma, puding, bisküvi)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baharatlı / tuzlu atıştırmalıklar (örn. cips, nacho vb.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**K10** Size göre çocuğunuz 4 yaşındayken ...

çok mu zayıftı?       biraz mı zayıftı?       olması gereken kiloda mıydı?       biraz kilolu muydu?       fazlasıyla şişman mıydı?

**K11** Lütfen 4 yaşındaki çocuğunuzun hafta içi olağan bir gününü düşünün: Çocuğunuz hafta içi olağan bir günde dışarıda yaklaşık ne kadar hareket ediyordu? Lütfen çocuğunuzun gün boyunca açık havada fiziksel aktivite yaptığı tüm süreleri toplayın (Anaokuluna gidip gelme süreleri, anaokulunda açık havada yapılan egzersizler dahil).

Yaklaşık olarak. |\_\_| saat      |\_\_|\_\_| dakika

**K12** Çocuğunuz 4 yaşındayken hafta sonunda bir günde dışarıda ne kadar süreyle oyun oynuyordu? Lütfen çocuğunuzun gün boyunca açık havada fiziksel aktiviteyle geçirdiği tüm süreleri toplayın.

Yaklaşık olarak. |\_\_| saat      |\_\_|\_\_| dakika

**K13** Çocuğunuz 4 yaşındayken günde genellikle ne kadar süre TV / video / DVD izliyor veya bilgisayar oyunları (akıllı telefon ve tablet dahil) oynuyordu? Lütfen her satırda bir cevap işaretleyin.

	Hiç	Günde 30 dk.dan az	Günde 30 dk. - 1 saat arası.	Günde 1 - 2 saat	Günde 2 - 3 saat	Günde 3 saatten fazla
hafta içi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
cumartesileri/pazarları	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

K14 - K19 soruları, çocuğunuz 4 yaşındayken hayatının farklı yaşam alanlarıyla ilgilidir.

Lütfen çocuğunuza en uygun olan cevabı işaretleyin.

**K14** Beden sağlığı

Çocuğum <u>4 yaşındayken</u> ...	hiçbir zaman	nadir olarak	bazen	sık sık	her zaman
... kendini hasta hissetti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... baş ağrısı veya karın ağrısı oldu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... yorgun ve bitkindi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kendini güçlü ve enerji dolu hissetti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**K15** Ruh sağlığı

Çocuğum <u>4 yaşındayken</u> ...	hiçbir zaman	nadir olarak	bazen	sık sık	her zaman
... eğlendi ve çok güldü	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... canı herhangi bir şey yapmak istemedi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kendini yalnız hissetti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... korku duydu veya kendinden emin olamadı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

K16 Özdeğer					
<i>Çocuğum 4 yaşındayken...</i>	hiçbir zaman	nadir olarak	bazen	sık sık	her zaman
... kendisiyle gurur duydu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kendini herşeyin üstünde hissetti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kendinden memnundu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... bir çok güzel düşüncesi vardı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

K17 Aile					
<i>Çocuğum 4 yaşındayken...</i>	hiçbir zaman	nadir olarak	bazen	sık sık	her zaman
... anne babası olarak bizimle iyi geçindi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... evde evde kendini iyi hissetti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... çocuğumla tartıştı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... benim kendisine hükmettiğimi düşündü	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

K18 Arkadaşlar					
<i>Çocuğum 4 yaşındayken...</i>	hiçbir zaman	nadir olarak	bazen	sık sık	her zaman
... arkadaşları ile oynadı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... başka çocuklar çocuğumdan hoşlandılar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... arkadaşlarıyla iyi geçindi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kendini diğer çocuklardan farklı hissetti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

K19 Kreş					
<i>Çocuğum 4 yaşındayken ...</i>	hiçbir zaman	nadir olarak	bazen	sık sık	her zaman
... kreşteki görevlerini iyi bir şekilde yerine getirmişti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kreşte bulunmakta hoşlanırdı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kreşe gideceği için seviniyordu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... ufak tefek ödevlerde epey hata yapardı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### Ebeveynlere sorular\*

Aşağıda, çocuğunuzun aile durumu ve - ilgilenen en önemli kişiler olarak - sizin hakkınızda bilgi edinmek istiyoruz. Burada da sorularımız **çocuğunuzun 4 yaşında olduğu döneme** ilişkindir.

**Not:** Aile yapıları çok farklı olabilir. Çocuklar her zaman öz ebeveynleriyle birlikte yaşamazlar. Ama biz her halükârda çocukla ilgilenen en önemli iki kişiye ulaşmayı istediğimizden, "ebeveyn" kavramı en geniş haliyle ele alınmaktadır. Dolayısıyla, aşağıdaki ankette "anne\*" ve "baba\*" terimleri sadece ilgili öz ebeveyni değil, aynı zamanda çocukla ilgilenen en önemli iki kişiyi, dolayısıyla bir tür "ebeveyn rolünü" ifade etmektedir. Bunlar, örneğin öz ebeveynin yeni partneri olabileceği gibi, akrabalar, koruyucu ebeveynler veya evlat edinen ebeveynler de olabilir. Elbette aynı cinsiyetten ebeveyn çiftlere de hitap ediyoruz. Eğer çocuğu yalnız başına yetiştiren bir ebeveynseniz, lütfen diğer ebeveyn için olan soruları dikkate almayınız.

Lütfen aşağıda "anne\*" ve "baba\*" kavramları için hangi ilgilenen kişileri kullandığınızı belirtiniz:

<b>Anne*:</b> (örn. "öz anne", "babanın yeni hayat arkadaşı", "bakıcı anne", ...) Cinsiyet: <input type="radio"/> erkek <input type="radio"/> kadın <input type="radio"/> diğer	<b>Baba*:</b> (örn. "öz baba", "annenin yeni hayat arkadaşı", "eş-anne", ...) Cinsiyet: <input type="radio"/> erkek <input type="radio"/> kadın <input type="radio"/> diğer
--	--

Aşağıdaki soruları cevaplandırırken lütfen anaokulunun normal çalışma halinde bulunduğu dönemleri göz önünde bulundurun.

E1 Çocuğunuz 4 yaşındayken asıl olarak kimin yanında yaşıyordu?			
<input type="radio"/> Ebeveynler*	<input type="radio"/> Çocuğu yalnız yetiştiren Anne*	<input type="radio"/> Çocuğu yalnız yetiştiren Baba*	<input type="radio"/> Dönüşümlü olarak anne* ve baba* (anne ve baba ayrıysa)
<input type="radio"/> Akrabalar	<input type="radio"/> Evlat edinen aile	<input type="radio"/> Bakıcı aile	<input type="radio"/> Yurtta
<input type="radio"/> ilgilenen diğer yakın kişiler, yani: _____			

E2 Almanya'da mı doğdunuz?	
Anne** <input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır, başka bir ülke: _____	Baba** <input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır, başka bir ülke: _____

Almanya'dan farklı bir ülkede doğduysanız lütfen E3 sorusunu cevaplayın, aksi takdirde E4 ile devam edin.

E3 Ne zamandan beri esas olarak Almanya'da yaşıyorsunuz?	
Anne* (Yılı giriniz)  __ __ __ __  tarihinden beri	Baba* (Yılı giriniz)  __ __ __ __  tarihinden beri

E4 Çocuğunuz 4 yaşındayken bitirmiş olduğunuz en yüksek okul hangisiydi?		
<i>Lütfen kişi başı bir okul belirtin.</i>		
	Anne*	Baba*
Hauptschule/Volksschule (Ortaokul/ilkokul)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realschule (Mittlere Reife) (bir çeşit/ortaokul)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fachoberschule, Fachhochschulreife (meslek üst okulu)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gymnasium, Hochschulreife (lise)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Farklı bir okul	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bitirdiğim okul yok	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bilmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

E5 Çocuğunuz 4 yaşındayken edinmiş olduğunuz en yüksek meslek belgesi neydi?		
<i>Lütfen kişi başı bir meslek belgesi belirtin.</i>		
	Anne*	Baba*
Meslek eğitimi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Berufsschule, Handelsschule (meslek-okul öğrenimi)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fachschule (örn. Usta yetiştiren teknik okul, Meslek veya uzmanlık akademileri)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fachhochschule, Ingenieursschule	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Üniversite, Yüksek okul	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meslek eğitimi yok	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bilmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

E6 Çocuğunuz 4 yaşındayken, hangi istihdam durumu sizin için geçerliydi?		
<i>Lütfen kişi başı sadece bir seçenek işaretleyin.</i>		
	Anne*	Baba*
Tam zamanlı istihdam (haftada en az 30 saat)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yarı zamanlı istihdam (haftada 30 saatten az)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
İzinli (annelik izni, ebeveynlik süresi)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Orta öğrenim veya yüksek öğrenim öğrencisi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ev kadını/Ev erkeği	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Emekli (vaktinden önce emekli / erken emekli de dahil)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bir yıldan az bir süredir işsiz (SGB I)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bir yıldan fazla bir süredir işsiz (SGB II)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sürekli iş göremez (SGB XII)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Başka: _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aşağıdaki iki soru için (E10, E11), lütfen günlük yaşamınızda **nefes alma veya kalp atış hızınızda en azından hafif bir artışa** neden olan spor, fitness ve fiziksel aktiviteleri düşünün (örn. (Nordik) yürüyüş, top sporları, koşu, bisiklete binme, yüzme, aerobik, kürek çekme, badminton, bir yerden bir yere gitmek için yapılan fiziksel aktivite dahil).

E11 Çocuğunuz 4 yaşındayken, olağan bir haftada günlük yaşamınızda spor, fitness veya fiziksel aktiviteye toplam ne kadar zaman harcadınız?			
Anne*:	Haftada  __ __  saat,  __ __  dakika	Baba*:	Haftada  __ __  saat,  __ __  dakika

E12 Çocuğunuz 4 yaşındayken, sigara içiyor muydunuz (E-Sigara da dahil)?	Evet, her gün		Evet, arada bir		Hayır	
	Anne*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baba*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

*Bir bardak alkol şuna karşılık gelir: 0,33 litre bira / 0,25 litre şarap veya köpüklü şarap / 0,02 litre (= 2 cl) sert içki*

E13 Çocuğunuz dört yaşındayken: Ne sıklıkta alkol alıyordunuz?										
Anne*	<input type="radio"/>	Hiçbir zaman	<input type="radio"/>	Ayda 1 defa veya daha az	<input type="radio"/>	2 ila 4 defa ayda	<input type="radio"/>	2 ila 3 defa haftada	<input type="radio"/>	haftada 4 defa veya daha fazla
Baba*	<input type="radio"/>	1 - 2	<input type="radio"/>	3 - 4	<input type="radio"/>	5 - 6	<input type="radio"/>	7 - 9	<input type="radio"/>	10 veya daha fazla
Alkol kullandıysanız, çocuğunuz 4 yaşındayken günde kaç standart içki içiyordunuz ?										
Anne*	<input type="radio"/>	1 - 2	<input type="radio"/>	3 - 4	<input type="radio"/>	5 - 6	<input type="radio"/>	7 - 9	<input type="radio"/>	10 veya daha fazla
Baba*	<input type="radio"/>	1 - 2	<input type="radio"/>	3 - 4	<input type="radio"/>	5 - 6	<input type="radio"/>	7 - 9	<input type="radio"/>	10 veya daha fazla
Çocuğunuz 4 yaşındayken, bir günde ne sıklıkla 6 veya daha fazla alkollü içki içtiniz?										
Anne*	<input type="radio"/>	Hiçbir zaman	<input type="radio"/>	Ayda 1 defadan az	<input type="radio"/>	Ayda 1 defa	<input type="radio"/>	Haftada 1 defa	<input type="radio"/>	Her gün veya neredeyse her gün
Baba*	<input type="radio"/>	Hiçbir zaman	<input type="radio"/>	Ayda 1 defadan az	<input type="radio"/>	Ayda 1 defa	<input type="radio"/>	Haftada 1 defa	<input type="radio"/>	Her gün veya neredeyse her gün

### Covid-19 pandemisine ilişkin sorular

Aşağıda lütfen **Corona pandemisinin bütün aşamalarını** dikkate alın. Size en uygun olanı hangisi?

P3 Aile olarak Covid-19'a bağlı kısıtlamalardan ne ölçüde olumsuz etkilendiniz? Lütfen işaretleyin!										
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
(olumsuz değil)									(son derece olumsuz)	

Bu anketi kim doldurdu? \_\_\_\_\_ (örn. anne, baba, bakıcı anne vb.)

Yardımanız için çok teşekkür ederiz!