

KURS ocuęun Geleceęini Bugünden Deęiřtirmek: 10 Dakikada Sağlıklı Uzun Yařam Reçetesi	
09:30-09:50	ocuklukta Sağlıklı Yařlanma Bařlar mı? İlk 18 Yıl ve Ergenlięin Uzun Yařam Üzerindeki Etkisi Prof. Dr. Dilek Orbatu (SBÜ Dr. Behçet Uz ocuk Hastalıkları Ve Cerrahisi Eęitim Ve Araştırma Hastanesi, ocuk Sağlığı ve Hastalıkları)
09:50-10:10	Beyinden Metabolizmaya: Çocuęun Günlük Yenilenme Programı Uzm. Dr. Feride Gülcüler (İzmir şehir Hastanesi, Aile Hekimlięi Klinięi)
10:10-10:30	Beslenme Reçetesi, Kalori Saymadan Sağlıklı Gelecek Tasarlamak Uzm. Dr. Aymen Hişmioğulları (SBÜ Dr. Behçet Uz ocuk Hastalıkları Ve Cerrahisi Eęitim Ve Araştırma Hastanesi, ocuk Sağlığı ve Hastalıkları Allerji ve İmmunoloji)
10:30-10:50	Hareket Reçetesi, Egzersiz Deęil, Yařam Boyu Hareket Alışkanlığı Prof. Dr. Esra Özer (İzmir Tınaztepe Üniversitesi, , ocuk Sağlığı ve Hastalıkları Neonatoloji)
10:50- 11:00	ay & Kahve arası
11:00-11:20	Ekran Reçetesi, Dijital aęda Beyni, Uykuyu ve Hareketi Korumak Uzm. Dr. Zeynep Aslan Hişmioğulları (İzmir şehir Hastanesi, Aile Hekimlięi Klinięi)
11:20-11:40	Ruhsal İyilik Hâli Reçetesi – Dayanıklılık, Baęlanma ve Sosyal Sağlık Doç. Dr. Gonca Özyurt (İzmir şehir Hastanesi,ocuk ve Ergen Ruh Sağlığı)
11:40-11:50	Uygulama: 10 Dakikada Sağlıklı Uzun Yařam Reçetesi Uzm. Dr. Feride Gülcüler ve Uzm. Dr. Zeynep Aslan Hişmioğulları