|  |  |
| --- | --- |
| AMERİKAN PEDİATRİ AKADEMİSİ | |
| AİLENİZ İÇİN BİLGİLER  2½ YAŞ ZİYARETİ | About: Bright Futures VisitPlanner From AAP (iOS App Store version) | |  Apptopia |

|  |  |
| --- | --- |
|  | AİLE RUTİNLERİ |

* Ailenizle birlikte yemek masası birlikteliğinin tadını çıkarın ve çocuğunuzu yemeklere her zaman dahil edin.
* Sessiz akşam ve yatma vakti rutinleri oluşturun.
* Çocuğunuzun öğrenmesine yardımcı olan özel park ve bahçeleri, müzeleri ve diğer yerleri ziyaret edin.
* Ailenizle birlikte bolca aktivite yapmaya özen gösterin.
* Arkadaşlarınızla iletişim halinde olun. Ailenizin dışında şeyler yapın.
* Çocuğunuzun büyüyen bağımsızlığını nasıl destekleyeceğiniz konusunda ailenizle anlaştığınızdan emin olun ve tutarlı sınırlar koruyun.

|  |  |
| --- | --- |
|  | KONUŞMA VE İLETİŞİMİ ÖĞRENME |

* Her gün birlikte kitap okuyun. Yüksek sesle okumak çocuğunuzun anaokuluna hazırlanmasına yardımcı olacaktır.
* Çocuğunuzu kütüphaneye ve kitapçıların hikâye saatlerine götürün.
* Çocuğunuzu dikkatlice dinleyin ve söylediklerini doğru dilbilgisi kullanarak tekrarlayın. Düzeltme yapmadan, sadece doğru şekilde tekrarlayın.
* Çocuğunuza soruları cevaplaması için ekstra zaman verin.
* Sabırlı olun. Çocuğunuz aynı kitabı tekrar tekrar okumak isteyebilir.

|  |  |
| --- | --- |
|  | BAŞKALARIYLA İYİ GEÇİNMEK |

* Çocuğunuza yaşıtı olan çocuklarla oynama şansı verin.
  + Çocuğunuz paylaşmaya veya iş birliği içinde oynamaya hazır olmayabileceği için onu yakından denetleyin.
* Çocuğunuza ve arkadaşına beğenebilecekleri birden fazla eşya sunun. Çocukların kavgalardan kaçınmak için seçeneklere ihtiyacı vardır.
* Çocuğunuza, çocuğunuzun tercih edebileceği 2 eşya arasında seçim yapma şansı verin. İkiden fazla seçenek sunmak onun kafasını karıştırıp işleri zorlaştırabilir.
* Televizyon, tablet veya akıllı telefon kullanımının toplamını her gün en fazla 1 saat olacak şekilde yüksek kaliteli programla sınırlayın. Çocuğunuzun ne izlediğinin farkında olun.
* Aile medya planı yapmayı düşünün. Bu, medya kullanımı için kurallar koymanıza ve ekran süresini egzersiz dahil diğer aktivitelerle dengelemenize yardımcı olur.

|  |  |
| --- | --- |
|  | KREŞE HAZIRLIK |

* Çocuğunuzun okul öncesi eğitime başlamasını değerlendirin.
  + Çocuğunuzu okula hazırlamakla ilgili kitaplar okumanız size yol gösterecektir.
  + Bir oyun grubuna katılın veya oyun buluşmaları ayarlayın.
* Çocuğunuzun tuvalet eğitimini kolaylaştıracak planlar yapın:
  + Çocuğunuza kolayca çıkarılabilen kıyafetler giydirin.
  + Çocuğunuzu her 1 ila 2 saatte bir tuvalete yönlendirin.
  + Çocuğunuz başarılı olduğunda onu övün.
  + Bir lazımlık rutini geliştirmeye çalışın.
  + Lazımlıkta kitap okuyarak veya şarkı söyleyerek rahat bir ortam yaratın.

|  |  |
| --- | --- |
|  | GÜVENLİK |

* Araba çocuk koltuğunun arka koltuğa doğru şekilde takıldığından emin olun. Çocuğunuz üretici tarafından izin verilen en yüksek ağırlığa veya yüksekliğe ulaşana kadar koltuğunu arkaya dönük tutun. Emniyet kemerleri çocuğunuzun göğsüne sıkıca oturmalıdır.
* Arabada herkes emniyet kemerini doğru şekilde takmalıdır. Herkes emniyet kemerini takana kadar aracı çalıştırmayın.
* Çocuğunuzu asla evinizin içinde veya dışında, özellikle arabaların veya makinelerin yakınında yalnız bırakmayın.
* Çocuğunuzun bisiklet ve üç tekerlekli bisiklet sürerken veya yetişkin bisikletlerinde bir koltukta otururken başına tam oturan bir kask takmasını sağlayın.
* Bebeğinizi asla suyun içinde veya yakınında, hatta banyo oturağında bile yalnız bırakmayın. Her zaman elinizin altında tutun.
* Kullanmayı bitirdiğinizde kovaları, oyun havuzlarını ve küvetleri boşaltın.
* Dışarı çıktığınızda çocuğunuza şapka takın, güneşten koruyucu giysiler giydirin ve açıkta kalan cildine SPF 15 veya daha yüksek olan güneş kremi sürün. Güneşin en güçlü olduğu zamanlarda (11:00 - 15:00) dışarıda geçirilen zamanı sınırlayın.
* Evinizin her katında çalışan duman ve karbon monoksit alarmları bulundurun. Bunları her ay test edin ve pillerini her yıl değiştirin. Evinizde yangın çıkması ihtimali için bir aile kaçış planı yapın
* Zehirli olabilecek içerikleri, bitki gübreleri ve ilaçlarını, tüm ilaçları ve temizlik malzemelerini kilitli bir yerde, bebeğinizin göremeyeceği ve erişemeyeceği bir yerde saklayın.
* Cep telefonlarınıza ve ev telefonunuza Ulusal Zehir Danışma Merkezi (UZEM) numarasını kaydedin: **114.** 
  + Bebeğinizin besin dışında bir şeyi, ağzına alması veya yutması durumunda hemen 114 ü arayıp yuttuğu şey ve müdahale hakkında en doğru bilgiyi alabilirsiniz. Bu süreçte çocuğunuzu kusturmaya çalışmayın.
* Bebeğinizin zararlı bir şey yuttuğundan endişeleniyorsanız doktorunuzu arayın veya bir sağlık kuruluşuna başvurun.

|  |
| --- |
| Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents,  4.Baskı’dan uyarlanmıştır. Daha fazla bilgi için **https://brightfutures.aap.org** adresine gidiniz. |

|  |  |
| --- | --- |
| MEDIA ALERT: American Academy of Pediatrics To Announce New Recommendations  for Children's Media Use | Bu broşürde yer alan bilgiler, çocuk doktorunuzun tıbbi bakım ve tavsiyelerinin yerine kullanılmamalıdır. Çocuk doktorunuzun bireysel gerçeklere ve koşullara dayalı olarak önerebileceği tedavide farklılıklar olabilir. Orijinal broşür, Bright Futures Tools and Resource Kit, 2. Baskı'nın bir parçası olarak dahil edilmiştir. Kaynakların listelenmesi, Amerikan Pediatri Akademisi (AAP) tarafından onaylandığı anlamına gelmez. AAP, harici kaynakların içeriğinden sorumlu değildir. Bilgiler yayınlandığı tarihte günceldi. Amerikan Pediatri Akademisi (AAP), bu broşürde yapılan değişiklikleri incelemez veya onaylamaz ve hiçbir durumda bu değişikliklerden AAP sorumlu olmayacaktır. © 2019 Amerikan Pediatri Akademisi. Tüm hakları saklıdır. |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **metin, yazı tipi, ekran görüntüsü, sarı içeren bir resim  Açıklama otomatik olarak oluşturuldu** |  | **Barbaros Mah. Ak Zambak Sok. No: 3**  **Uphill Towers A-30 Ataşehir İstanbul**  0 216 688 44 83 - 0 546 688 44 83  [klinik@drmurzoglu.com](mailto:klinik@drmurzoglu.com)  [www.ozlemmurzoglu.com](http://www.ozlemmurzoglu.com) | daire, kalıp, desen, düzen, dikiş içeren bir resim  Açıklama otomatik olarak oluşturuldu |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |