|  |  |
| --- | --- |
| AMERİKAN PEDİATRİ AKADEMİSİ | |
| AİLENİZ İÇİN BİLGİLER  **3. YAŞ ZİYARETİ** | About: Bright Futures VisitPlanner From AAP (iOS App Store version) | |  Apptopia |

|  |
| --- |
| **AİLENİZİN DURUMU** |

* Kendinize ve eşinizle birlikte olmaya zaman ayırın.
* Arkadaşlarınız, kişisel ilgi alanlarınız ve işinizle bağlantıda kalın.
* Ailece birlikte düzenli oyun zamanları ve yemek zamanları geçirin.
* Çocuğunuza sarılın. Çocuğunuza onu ne kadar sevdiğinizi gösterin.
* Çocuğunuza öfkeyle nasıl başa çıkacağını gösterin. Saygılı konuşmayı öğretin. Vurmayı, ısırmayı ve kavga etmeyi bırakmasını sağlayın.
* Çocuğunuza seçim yapma şansı verin.
* Sigara içmeyin veya elektronik sigara kullanmayın. Evinizi ve arabanızı dumansız tutun.

|  |
| --- |
| **ÇOCUĞUNUZUN DAVRANIŞLARI** |

* Çocuğunuza her gün 2 - 3 bardak süt verin.
* Meyve suyunu sınırlayın. Meyve suyu servis etmeyi seçerseniz, günde 100 ml’den fazla %100 meyve suyu vermeyin ve meyve suyunu her zaman yemekle birlikte servis edin.
* Çocuğunuz susadığında su içmesini sağlayın.
* Çeşitli sağlıklı yiyecekler ve atıştırmalıklar, özellikle sebzeler, meyveler ve yağsız proteinli gıdalar sunun.
* Çocuğunuzun ne kadar yiyeceğine karar vermesine izin verin.
* Çocuğunuzun evde veya dışarıda aktif olduğundan emin olun.
* Uyku dışında, çocuklar bir seferde 1 saatten fazla hareketsiz kalmamalıdır.
* TV, tablet veya akıllı telefon kullanımını her gün 1 saatten fazla olmayacak şekilde yüksek kaliteli içeriklerle sınırlayın.
* Çocuğunuzun ne izlediğinin farkında olun.
* Çocuğunuzun yatak odasına TV, bilgisayar, tablet veya akıllı telefon koymayın.
* Bir aile medya planı yapmayı düşünün. Medya kullanımı için kurallar oluşturmanıza ve egzersiz gibi diğer etkinliklerle ekran başında kalma süresini dengelemenize yardımcı olur.

|  |
| --- |
| **OYUN OYNAMA** |

* Çocuğunuza canlandırması, giydirmesi ve taklit etmesi için çeşitli oyuncaklar verin.
* Çocuğunuzun diğer okul öncesi çocuklarla sık sık oynama şansı olduğundan emin olun. Aynı yaştaki çocuklarla oynamak, çocuğunuzun okula hazırlanmasına yardımcı olur.
* Çocuğunuzun diğer çocuklarla oyun oynarken sıra beklemeyi öğrenmesine yardımcı olun.

|  |
| --- |
| **OKUMA VE KONUŞMA** |

* Çocuğunuzla her gün kitap okuyun, şarkı söyleyin ve şarkılı oyunlar oynayın.
* Kitapları birlikte konuşmanın bir yolu olarak kullanın. Birlikte okumak ve bir kitabın hikayesi ve resimleri hakkında konuşmak, çocuğunuzun okumayı öğrenmesine yardımcı olur.
* Trafik işaretleri veya mağazadaki etiketler gibi gittiğiniz her yerde okuma alıştırması yapmanın yollarını arayın.
* Çocuğunuza kitaplardaki hikâye veya resimler hakkında sorular sorun. Hikâyenin bir bölümünü anlatmasını isteyin.
* Çocuğunuza günü, arkadaşları ve etkinlikleri hakkında sorular sorun.

|  |
| --- |
| **GÜVENLİK** |

* Arka koltuğa doğru şekilde takılmış bir araba güvenlik koltuğu kullanmaya devam edin. En güvenli koltuk, 5 noktalı emniyet kemerli koltuktur.
* Boğulmalara karşı tedbir alın. Yiyecekleri küçük parçalar halinde kesin.
* Tüm açık hava oyunlarını, özellikle de caddelerin ve araba yollarının yakınında olanları dikkatle gözetleyin.
* Çocuğunuzu asla arabada, evde veya bahçede yalnız bırakmayın.
* Çocuğunuz suya yakınken veya suyun içindeyken onu elinizin altında tutun. Teknedeyken daima can yeleği giydirin.
* Çocuğunuza, bir köpeğe veya başka bir hayvana dokunmadan önce bunun uygun olup olmadığını size sormasını öğretin.

|  |
| --- |
| **4. YAŞ ZİYARETİNDE NELER BEKLEMELİSİNİZ?**  Şunlar hakkında konuşacağız:   * Çocuğunuza, ailenize ve kendinize iyi bakmak * Okul yaşamına hazırlanmak * Sağlıklı beslenmek * Fiziksel aktiviteyi teşvik etmek ve ekran zamanını sınırlamak * Çocuğunuzu evde, dışarıda ve arabada güvende tutmak |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 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. |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **UZM.DR.**  **ÖZLEM**  **MURZOĞLU** | **Barbaros Mah. Ak Zambak Sok. No: 3**  **Uphill Towers A/30 Ataşehir İstanbul**  0 216 688 44 83 - 0 546 688 44 83  [info@ozlemmurzoglu.com](mailto:info@ozlemmurzoglu.com)  [www.ozlemmurzoglu.com](http://www.ozlemmurzoglu.com) |  |