



ვიზიტის მოცულობა და შინაარსი -  
3 წლის ასაკი

## რეკომენდაციები ბავშვთა მეტვალყურეობის ვიზიტების სიხშირესთან დაკავშირებით საქართველოში (0-6 წლამდე)

ასაკი	პირველი წელი							2 წლის	3 წლის	4 წლის	5 წლის
თვე	2 კვირის	1 თვის	2 თვის	3 თვის	4 თვის	6-9 თვის	9-12 თვის	18-24 თვის	30-36 თვის		
ექიმთან პირისპირ ვიზიტი			1		1		1	1	2	1	1
ექთანთან პირისპირ ვიზიტი			1	1	1		1	1			1
ოჯახის ექიმის დისტანციური კონსულტაცია						2	1	1			
ექთნის დისტანციური კონსულტაცია									1	1	
ექიმის ბინაზე ვიზიტი	1										
ექთნის ბინაზე ვიზიტი	1	1						1	1	1	



## კლინიკური შემთხვევა - ალექსანდრე, 3 წლის

- დედას თქვენთან მეთვალყურეობის ვიზიტზე მოყავს 3 წლის ბიჭუნა, რომელსაც პირველად ხედავთ თქვენს კლინიკაში, რადგანაც ოჯახი ახლახანს გადმოვიდა საცხოვრებლად თქვენს უბანზე და მანამდე ბავშვი აღრიცხვაზე იყო სხვა პოლიკლინიკაში.
- ბავშვი დაიბადა დროული, მეორე მშობიარობიდან, ყავს უფროსი და, რომელიც 10 წლისაა. აცრები ჩატარებული აქვს ასაკობრივი რეკომენდაციების მიხედვით.
- ბავშვის წონა 12.8კგ-ია, ხოლო სიმაღლე-88სმ. დედა ფიქრობს, რომ ბავშვი თავის თანატოლებთან შედარებით ნაკლებად აქტიურია და ნაკლებად აინტერესებს წიგნის კითხვა და თამაში.
- ჩაატარეთ ამ ასკის ვიზიტისთვის საჭირო ყველა გასინჯვა და პროცედურა.

## კლინიკური შემთხვევა - ჩამოწერეთ ვიზიტის მოცულობა და შინაარსი

განახლებული ანამნეზი	<ul style="list-style-type: none"> <li>ანამნეზის დროს გასათვალისწინებელი საკითხები</li> </ul>
მშობლის ჩივილები	<ul style="list-style-type: none"> <li>პრიორიტეტული ჩივილი ბავშვის მიმართ</li> </ul>
ოჯახური გარემო	<ul style="list-style-type: none"> <li>შეაფასეთ ოჯახური გარემო</li> </ul>
განვითარება	<ul style="list-style-type: none"> <li>მოტორული, სოციალურ/ემოციური, კოგნიტიური/მეტყველება</li> </ul>
ფიზიკური გასინჯვა ანთროპომეტრიის ჩათვლით	<ul style="list-style-type: none"> <li>ზრდის შეფასება <math>\geq 2</math> წელზე: წონა, სიმაღლე, სმი</li> <li>გასინჯვის თითოეული სპეციფიკური კომპონენტის ჩამონათვალი, რომელიც მნიშვნელოვანია კონკრეტული ასაკობრივი ჯგუფისთვის</li> </ul>
სკრინინგი	<ul style="list-style-type: none"> <li>უნივერსალური სკრინინგი</li> <li>სელექციური სკრინინგი</li> <li>რისკის შეფასება და დადებითი რისკის (+) შემთხვევაში შესაბამისი ქმედება</li> </ul>
იმუნიზაცია	<ul style="list-style-type: none"> <li>რა აცრები უნდა ჰქონდეს ჩატარებული ბავშვს ამ ასაკში</li> </ul>
მომდევნო ვიზიტი	<ul style="list-style-type: none"> <li>როდის დაგეგმავთ მომდევნო მეთვალყურეობას?</li> </ul>
განათლება	<ul style="list-style-type: none"> <li>გამაფრთხილებელი რეკომენდაციები ამ ასაკისთვის</li> </ul>
პრობლემები/კომენტარები შენიშვნა	<ul style="list-style-type: none"> <li>დამატებითი საკითხები</li> </ul>

# განვითარების ნიშნასვეტები 3 წლიდან - 3 წელი 6 თვემდე

უბეში მოტორიკა	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ წონასწორობას იკავებს 1 ფეხზე 3 წმ-ით</li> <li>▪ ადის კიბეზე ფეხის მონაცვლეობით მოაჯირზე ხელის მოკიდების გარეშე</li> <li>▪ მართავს სამთვლიან ველოსიპედს</li> <li>▪ ფეხს დგამს სიარულის დროს სწორად, ქუსლი-თითები</li> <li>▪ იჭერს ნასროლ ბურთს გაჭიმული ხელებით</li> </ul>
ნატიფი მოტორიკა	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ იხატავს წრეს</li> <li>▪ ჭრის საბავშვო მაკრატლით ფურცელს მოუხერხებლად</li> <li>▪ ძაფზე აცვამს მცირე ზომის მძივებს</li> </ul>
სოციალურ/ემოციური	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ იწყებს გაზიარებას მითითებით/მითითების გარეშე</li> <li>▪ აქვს წარმოსახვითი მოვლენების შიში</li> <li>▪ თამაშობს წარმოსახვით თამაშებს</li> </ul>
კოგნიტური/მეტყველება	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ხატავს 2-3 ნაწილიან ადამიანს</li> <li>▪ ესმის დიდი/პატარა და მეტი/ნაკლების მნიშვნელობა</li> <li>▪ იცის საკუთარი სქესი</li> <li>▪ იცის საკუთარი ასაკი</li> <li>▪ აჯგუფებს ციფრებს/ასოებს</li> <li>▪ უთითებს ნახატის დეტალებზე. მაგ.: ძროხის რქა, მანქანის კარი</li> <li>▪ ესმის მოქმედების აღმნიშვნელი სიტყვები - სირბილი, თამაში, რეცხვა</li> <li>▪ ესმის უარყოფა</li> <li>▪ აჯგუფებს საგნებს (მაგ.: სათამაშოები, საკვები)</li> <li>▪ ესმის რას ნიშნავს გრძელი/მოკლე</li> <li>▪ იყენებს 200-ზე მეტ სიტყვას</li> <li>▪ იყენებს 3 სიტყვიან წინადადებას</li> <li>▪ სწორად იყენებს ნაცვალსახელებს</li> <li>▪ მეტყველების 75% გასაგებია</li> <li>▪ იყენებს მრავლობით რიცხვს</li> <li>▪ ასახელებს სხეულის ნაწილებს ფუნქციის მიხედვით</li> <li>▪ ითხოვს წიგნის წაკითხვას</li> </ul>

## განვითარების შეფერხების საშიშროების ნიშნები 3 წლის ასაკში

- არ ვლინდება თვალი თვალთან კონტაქტი
- არ რეაგირებს სახელის დამახეზაზე
- არ ვლინდება წარმოსახვითი თამაში
- არ ვლინდება ინტერესი სხვა ბავშვების მიმართ
- მისი საუბარი არ არის გასაგები
- არ დარბის ან ვერ კრავს ფეხს ბურთს
- არ ადის და ჩადის საფეხურზე
- უჭირს წვრილი საგნებით მანიპულაცია
- არ გამოხატავს ემოციებს და უჭირს სხვისი ემოციის აღქმა
- არ არის სოციალური ღიმილი

## მშობლის საკონსულტაციო თემატიკა - განვითარება 3 წლის ასაკში (1)

- წახალისეთ ბავშვის თამაში და მოძრაობითი აქტივობა, როგორც შინ ისე გარეთ, ითამაშეთ თამაშები, რომელიც მოითხოვს სხვადასხვა მოძრაობის აქტივობის განხორციელებას, აცოცებას, აძრომას, ხტუნვას, სხვადასხვა ცხოველისა და ფრინველის მოძრაობების იმიტაციას, ბურთით თამაშს, თუმცა დარწმუნდით ბავშვის უსფრთხოებაში. მიეცით ბავშვს კიბეზე ასვლა-ჩამოსვლის საშუალება, ჩართეთ სწრაფი სიარულისა და სირბილის შეჯიბრებაში, ასწავლეთ რიგის და თამაშის წესების დაცვა.
- მნიშვნელოვანია ფიზიკური აქტივობის ხელშეწყობა, დაიწყეთ ბავშთან ერთად მსუბუქი ვარჯიში
- მშობლებს უნდა ახსოვდეთ, რომ ბავშვი ყველაფერს მიბადვით სწავლობს, ამიტომ მნიშვნელოვანია მისთვის მუდმივად დადებითი მაგალითის მიცემა
- ხელის ნატიფი მოძრაობის განვითარების ხელშესაწყობად გამოიყენეთ მოზაიკა, მძივების აწყობა, მუსიკალური ინსტრუმენტი, ხატვა, ძერწვა, წყლის და ქვიშის თამაშები უსაფრთხოების წესების დაცვით. მიეცით საშუალება ითამაშოს კუბიკებით, კონსტრუქტორებით. ააწყობინეთ მარტივი „ფაზლი“.

## მშობლის საკონსულტაციო თემატიკა - განვითარება 3 წლის ასაკში (2)

- უზრუნველყავით სხვადასხვა სახის სახატავი და საძერწი საშუალებებით და მიეცით სრული თავისუფლება გამოხატოს თავისი ფანტაზია, წარმოსახვა. მოიწონეთ და დადებითი აზრი გამოთქვით ბავშვის თითოეულ ნამუშევარზე! თვალსაჩინო ადგილას გამოფინეთ ბავშვის ნამუშევარი და წააწერეთ მისი სახელი.
- მიეცით დავალებები, რომლებიც თვლასთან ერთად მოითხოვს სხვადასხვა შეგრძნებების გააქტიურებას, ისეთებისას, როგორებიცაა შეხება, სმენა, მხედველობა და სხვ. (მაგ: „ამოიღე სამი კენჭი ტოპრაკიდან“; დათვალე ტაშს რამდენჯერ შემოვკრავ; რამდენჯერაც დავუსტვენ ,იმდენჯერ ჩაიბუქნე);
- დააწყვილებინეთ და დააჯგუფებინეთ საგნები რომელიმე ერთი მახასიათებლის - დანიშნულების, ფერის, ფორმის, ზომისა და სხვ. მიხედვით (მაგ.: დანიშნულების მიხედვით - სამზარეულოს ნაკრები: ქვაბი, თეფში, ტაფა და სხვ.), დაასახელებინეთ საგანთა ფერი და ფორმა, ასევე ჩამოათვლევინეთ ერთი ფერის ან მსგავსი ფორმის საგნები.
- ჩართეთ ბავშვი მარტივი დალაგების პროცესში: დაალაგოს თავისი სათამაშოები, ტანსაცმელი შეინახოს კარადაში და სხვ.
- მეტად მნიშვნელოვანია თანატოლებთან ურთიერთობის და თამაშის ხელშეწყობა, თამაშის დროს ასწავლეთ თამაშს წესები, რიგითობის დაცვა, კომფლიქტური სიტუაციის თავიდან არიდება.



## მშობლის საკონსულტაციო თემატიკა - ქცევა და დისციპლინა 3 წლის ასაკში

- შეაქეთ და წახალისეთ ბავშვის ყოველი კარგი საქციელი (ჩაიხუტეთ, ტაში დაუკარით და სხვ). გახსოვდეთ რომ დისციპლინის ჩამოყალიბება და წახალისება ბევრად უფრო ეფექტური მეთოდია ვიდრე ბავშვის დასჯა.
- დააწესეთ წესები, რაც არ შეიძლება და ეცადეთ რომ ყველა ოჯახის წევრი ექვემდებარებოდეს მოცემულ წესებს, რომელიც დაცული უნდა იყოს ყოველთვის.
- მოუსმინეთ და პატივი ეცით ბავშვის მოსაზრებებს და სურვილებს
- ასწავლეთ ცუდის და კარგის გარჩევა, ასწავლეთ, როგორ უნდა გაუმკლავდეს გაბრაზებას, მიეცით სათანადო მაგალითი თავად.
- მშობლებმა უნდა იცოდნენ, რომ დაუშვებელია ბავშვის დამცირება, მისი სიტყვიერი შეურაცხყოფა, სხვა ბავშვებთან მისი შედარება და სხვების უპირატესობის ჩვენება, რაც ბავშვზე ემოციური ძალადობის გამოვლინებაა და იწვევს ბავშვის თვითშეფასების დაქვეითებას და შემდგომში მრავალი ქცევით პრობლემის განვითარების მიზეზი შეიძლება გახდეს.

## მშობლის საკონსულტაციო თემატიკა - კვება 3 წლის ასაკში (1)

- ბავშვი უნდა იკვებებოდეს დღის განმავლობაში 3-4-ჯერ 2 ჯერ შუალედში წახემსებით. მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვის ყოველდღიური რაციონი შეიცავდეს საკვებს 4 ძირითადი ჯგუფიდან:
  - \* 1. ვიტამინების შემცველი ხილი და ბოსტნეული
  - \* 2. მარცვლეული პროდუქტები, რომელიც ენერჯის ძირითადი წყაროა
  - \* 3. ცილოვანი პროდუქტები (ხორცი, კვერცხი, თევზი, ლობიო, სოიო და სხვ),
  - \* 4. რძის პროდუქტები, რომელიც კალციუმის ძირითად წყაროს წარმოადგენს;
- შეზღუდეთ ბავშვთან ტკბილეულის, კამფეტების, გაზიანი ტკბილი სასმელების რაოდენობა, რაც ზრდის კარიესის, სიმსუქნის, შაქრიანი დიაბეტის, არტერიული ჰიპერტენზიის განვითარების რისკს მომავალში.
- საკვები უნდა მომზადდეს სისუფთავის ყველა წესის დაცვით.

## მშობლის საკონსულტაციო თემატიკა - კვება 3 წლის ასაკში (2)

- მნიშვნელოვანია დღის რეჟიმის, მათ შორის კვების რეჟიმის დაცვა, მშობლებმა უნდა მისცენ ბავშვს საშუალება თავად გადაწყვიტოს რას და რამდენი ოდენობით მიიღებს. არ არის მიზანშეწონილი საკვების დაძალება, რაც ბავშვთან აძლიერებს პროტესტის შეგრძნებას.
- ზოგჯერ მოცემულ ასაკში ბავშვი უარს აცხადებს ახალი საკვების გასინჯვაზე, ამიტომ რეკომენდებულია ახალი საკვების შეთავაზება მის საყვარელ საკვებთან ერთად შესაძლებელია საჭირო გახდეს რამდენჯერმე შეთავაზება სანამ ბავშვი მიიღებს საკვებს.
- არ არის მიზანშეწონილი მრგვალი, მკვრივი საკვების მიწოდება (თხილი, მზესუმზირა, ბატიბუტი, და უხეში უმი ბოსტნეული (სტაფილო), რაც ზრდის ასპირაციის (გადაცდენის) განვითარების რისკს.
- მნიშვნელოვანია ხელი შეუწყოთ ოჯახის ერთად კვების ტრადიციის დამკვიდრებას.
- 3 წლის შემდეგ არ არის რეკომენდებული ცხიმის მაღალი შემცველობის საკვების გადაჭარბებული მიღება.

ჯანსაღი კვების თეფში



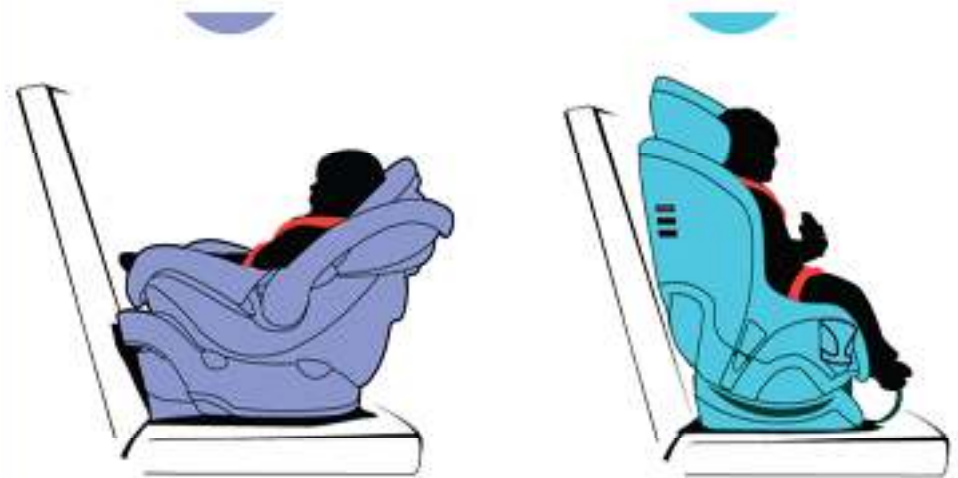
## მშობლის საკონსულტაციო თემატიკა - გარემო, მოვლა, უსაფრთხოების პრინციპები 3 წლის ასაკში (1)

- მანქანით მგზავრობისას გამოიყენეთ ბავშვის სპეციალური მანქანის სკამი, რომელიც მოცემული ასაკიდან ისე მაგრდება, რომ სკამში ჩაჯდომისას ბავშვი წინ იყურება და სკამის ზურგი ფიქსირებულია უკანა სავარძლის ზურგისკენ.
- მედიკამენტები, საყოფაცხოვრებო ქიმია უნდა იყოს შენახული ისეთ ადგილას, რომ ბავშვი ვერ მიწვდეს
- არ არის მიზანშეწონილი მცირე ზომის სათამაშოებით ან მცირე დეტალებისაგან შემდგარი სათამაშოებით თამაშისას ბავშვის უყურადღებოდ დატოვება, ვინაიდან მოცემულ ასაკში კვლავ მაღალია ასპირაციის (გადაცდენის) რისკი.
- კიბესა და ფანჯრებს აუცილებელია ჰქონდეს ბარიერები, ავეჯი უნდა იდგას ფანჯრისგან მოშორებით, შტეფსელს აუცილებლად უნდა ჰქონდეს დამცავი ხუფები. დაუშვებელია ბავშვის მარტო უმეთვალყურეოდ დატოვება აბაზანაში, მანქანაში, სახლში ან ეზოში მცირე რაოდენობს წყალშიც კი ან მისი დატოვება არასრულწლოვან მცირე ასაკის ბავშვთან ერთად.

## მშობლის საკონსულტაციო თემატიკა - გარემო, მოვლა, უსაფრთხოების პრინციპები 3 წლის ასაკში (2)

- თავიდან აიცილეთ დამწვრობის განვითარება ამ მიზნით ცხელი სითხე ან საკვები, ასანთი, ღუმელი მოათავსეთ ბავშვისგან დაცულ ადგილას
- შეინახეთ ნებისმიერი მჭრელი და ბასრი საგანი ბავშვისთვის მიუწვდომელ ადგილას. თუ სახლში არის იარაღი ის უნდა იყოს შენახული ვაზნების გარეშე დაცულ დაკეტილ ადგილას, რომელსაც ბავშვი ვერ გააღებს
- ასწავლეთ უსაფრთხოების წესები, ქუჩაზე გადასვლა და სხვ.
- ველოსიპედის გამოყენების შემთხვევაში ასწავლეთ, რომ აუცილებლად გამოიყენოს ჩაფხუტი, რაც მკვეთრად ამცირებს ტრავმის შემთხვევაში თავის ტვინის დაზიანებას.

მანქანაში ბავშვის სკამის შიმარება ასაკის მიხედვით



0-2 წელი - ბავშვის მანქანის სკამი მარდება უკანა სავარჯელზე, ისე რომ ბავშვი იყურებოდეს უკან სავარძლისკენ.

2-7 წელი - ბავშვის მანქანის სკამი მარდება უკანა სავარჯელზე, ისე რომ ბავშვი იყურებოდეს წინ

## მშობლის საკონსულტაციო თემატიკა - ტელევიზორი და კომპიუტერი 3 წლის ასაკში

- ადრეული ასაკის ბავშვებში არ არის მიზანშეწონილი ბავშვი ეკრანთან ატარებდეს 1-2 სთ-ზე მეტს.
- ბავშვი მეტ დროს უნდა ატარებდეს აქტიურ თამაშში, ფიზიკური აქტივობის დრო არ უნდა იყოს 60 წთ-ზე ნაკლები.
- დაუშვებელია ტელევიზორის ბავშვის საძინებელ ოთახში მოთავსება.
- აუცილებელია მშობელი უყურებდეს ბავშვთან ერთად იმ პროგრამას, რასაც ბავშვი უყურებს და აუხსნას მას თუ რა ხდება. ვინაიდან ამ ასაკში ბავშვი ვერ არჩევს ფანტაზიას რეალობისგან.

გმადლობთ!