

Պատանիներ, 9-11 տարեկան

Մնալ առողջ California

Ձեր բժիշկը ցանկանում է ծանոթացնել Ձեզ այս օգտակար խորհուրդներին: Օգնեցեք Ձեր երեխային հետևել այդ խորհուրդներին: Դրանք կօգնեն նրան պահպանել իր առողջությունը: Եթե Ձեր երեխային տանում եք ժողովրդական բժշկի մոտ (ինչպես օրինակ ասեղնաբույժի, բուսաբույժի կամ հեքիմի), հայտնեք այդ մասին Ձեր բժշկին կամ բուժքրոջը: Եթե Ձեր երեխան որևէ դեղաբույս կամ թուրմ է ընդունում, հայտնեք Ձեր բժշկին:



Բուժում ժպիտով

- Տարեկան առնվազն մեկ անգամ երեխային տարեք ատամնաբույժի մոտ: Հարցրեք ֆտորի, ոսկրային հյուսվածքներն ամրապնդող նյութերի, ատամնաշարի կանրջակի և սպորտում օգտագործվող բերանը պաշտպանող ցանցի մասին:
- Երեխային սովորեցրեք ամեն անգամ ուտելուց հետո լվանալ ատամները և օրեկան մեկ անգամ մաքրել ատամ մաքրելու թելով:
- Ատամների վրա անցքերի գոյացումից խուսափելու համար սահմանափակեք քաղցրավենիքը:

- 3 բաժակ յուղագրկված կամ 1% յուղայնություն ունեցող կաթ, պանիր կամ յոգուրտ
- 3 բաժին սպիտակուցով հարուստ ուտելիք, ինչպես օրինակ՝ անյուղ մսեղեն, թրչնեղեն, ձուկ, ձու կամ չորացրած բակլա

Օրը սկսեք առողջ նախաճաշով, ինչպես հացահատիկի շիլան, կաթը և մրգերը: Հարկավոր է օրեկան մոտ 8 բաժակ ջուր խմել: Սահմանափակեք տապակած սնունդը և քաղցրավենիքը, ինչպես օրինակ՝ տապակած կարտոֆիլը, կոնֆետները և կարտոֆիլի չիփսը:



Սնունդ

- Երեխային խորհուրդ տվեք, որ օրեկան 3 անգամ հիմնավոր ուտի և 3 անգամ թեթև սնվի: Անեն օր նրան մի շարք տարբեր տեսակի կերակուրներ տվեք, օրինակ՝
- 5-9 կտոր միրգ և բանջարեղեն
 - 7-11 կտոր հաց, կամ նույնքան բուռ հացահատիկի շիլա կամ հացահատիկ



Վարժություններ և քաշի կարգավորում

- Երեխային խրախուսեք, որ սպորտով զբաղվի, օրինակ բասկետբոլով, լողով կամ ֆուտբոլով:
- Երեխայի հետ մասին որոշեք, թե նա որքան ժամանակ պետք է անցկացնի հեռուստացույցի առաջ և տեսախաղեր խաղալով:

- Եթե երեխայի քաշը Ձեզ անհանգստացնում է, խոսեք Ձեր բժշկի հետ: Խրախուսեք երեխային, որ ավելի ակտիվորեն զբաղվի այն բանով, ինչը սիրում է անել:
- Խոսեք սեռական հասունության և դրա հետևանքով տեղի ունեցող փոփոխությունների մասին: Խրախուսեք ավելորդ քաշից ազատվելու իրական, չչափազանցված մտադրությունը:



Չոգեկան ամոռոջություն

Դեպրեսիան ավելին է քան սովորական վատ տրամադրությունը: Այն սովորաբար երկու շաբաթից ավելի երկար է տևում: Ուշադրություն դարձրեք երեխայի մոտ տեղի ունեցող փոփոխություններին, որոնցից են՝

- Քաշի նկատելի անկումը կամ աճը
- Հետաքրքրության կորուստն այնպիսի ժամանցների նկատմամբ, որոնք նրան առաջ հաճույք էին պատճառում
- Քնելու կամ կենտրոնանալու անկարողությունը
- Առաջադիմության անկումը
- Դասերից խուսափելը
- Տրամադրության կամ վարքի փոփոխությունները

Հնարավորին չափ շուտ հայտնեք այդ փոփոխությունների մասին Ձեր երեխայի բժշկին:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք **Կալիֆոռնիայի պատանեկան ծգնաժամի դեպքում օգնության ծառայություն** 1-800-843-5200



Ընդհանուր ապահովություն

- Ամեն անգամ մեքենա նստելիս կապեք ամրագոտին:
- Չմուշկներ, հեծանիվ կամ չնշկատախտակ վարելիս Ձեր երեխան պետք է սաղավարտ հագնի և ծնկները, դաստակներն ու արմունկները

պաշտպանող հարմարանք: Ստուգեք, որ երեխայի սաղավարտը լավ նստի և փակի ճակատը:

- Թույլ մի տվեք, որ առանց հսկողության օգտվի էլեկտրական հարմարանքներից: Թույլները և լուցկիները փակի տակ պահեք:



Ձենքի ապահովություն

Եթե տանը զենք եք պահում,

- Լիցքաթափեք և փակի տակ պահեք: Դրեք այն ապահովիչի վրա: Բոլոր տիպի զենքերին, անգամ կոտորակով կրակող հրացաններին, այնպես վերաբերվեք, կարծես դրանք լիցքավորված լինեն:
- Բացատրեք երեխային, որ զենք կրելը հղի է վնասվածքներ ստանալու կամ մահվան վտանգով: Ճանաչեք Ձեր երեխայի ընկերներին: Ասացեք Ձեր որդուն կամ դստերը, որ հեռու մնան այնպիսի մարդկանցից, ովքեր զենք են կրում: Ասացեք, որ հայտնեն չափահասներին, եթե այլ աշակերտներ զենք են բերում դպրոց:



Ծխախոտ

- Ձեր երեխայի հետ խոսեք ծխելու պատճառած վնասների մասին: Բացատրեք նրանց, որ ծխելը վատ սովորություն է: Խոսեք նրա հետ հիմա, քանի դեռ նա չի մտածել փորձելու մասին:
- Երեխային հեռու պահեք երկրորդական ծխից: Երկրորդական ծուխն այն ծուխն է, որը շնչում են չծխողները, եթե նրանց ներկայությամբ որևէ մեկը ծխում է: Ծխողներին ասացեք, որ դրսում ծխեն, կամ ծխելիս երիտասարդներից հեռու գնան:

Լրացուցիչ տեղեկությունների
համար զանգահարեք

Քաղցկեղի ամերիկյան
ընկերություն
1-800-ACS-2345

Կալիֆոռնիայի ծխողների
օգնության ծառայություն
1-800-766-2888 (Անգլերեն)
1-800-456-6386 (Իսպաներեն)
1-800-778-8440
(Վիետնամերեն)

- Եթե անզամ ուրիշ մարդ է թնրադեղեր օգտագործում, դա կարող է ազդել Ձեզ կամ Ձեր երեխայի կյանքի վրա:

Լրացուցիչ տեղեկությունների
համար զանգահարեք

Կալիֆոռնիայի պատանեկան
ճգնաժամի դեպքում օգնության
ծառայություն
1-800-843-5200



Պաշտպանություն արևից

- Ձեր երեխային պաշտպանեք արևից՝ շորով, գլխարկով կամ այլ տիպի ծածկոցով, կամ քսուքի օգնությամբ: Ստուգեք, որ քսուքը 15 կամ ավելի բարձր Արևից պաշտպանվելու գործակից (SPF) ունենա: Լողանալուց հետո նորից քսեք:
- Մի օգտագործեք մանկական յուղ, հանքային յուղ և արևայրուկի յուղ: Դրանք կարող են ավելացնել արևահարման հավանականությունը:
- Չափից դուրս շատ արևը կարող է մաշկի քաղցկեղ, պեպեոններ և վաղաժամ կնճռոտում առաջացնել:



Ժամադրություն/ Սեռական առողջություն

- Խոսեք երեխայի հետ նրա սեռական կապերի մասին:
- Բացատրեք նրան, որ սեռական հարաբերությունները սկսելուց առաջ որոշ ժամանակ սպասելը բնական է:
- Եթե Ձեր երեխան սեռական ակտիվություն է դրսևորում, նրան բացատրեք, թե ինչ ապահով միջոցներ կան խուսափելու համար սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններից, հղիությունից և ՉԻՎՀ-ից (Չեռքբերովի իմունային անբավարարության համախտանիշ):
- Մի վախեցեք խոսել Ձեր երեխայի հետ սեռական հարաբերությունների, սեքսուալության և հակաբեղմնավորիչ միջոցների մասին: Ավելի լավ կլինի, որ նրանք այդ ամենը լսեն Ձեզանից, քան ընկերներից:



Ոգելից խմիչքների/ թմրադեղերի չարաշահում

- Խոսեք Ձեր երեխայի հետ ոգելից խմիչքներից, թմրադեղերից և ծխախոտից խուսափելու մասին:
- Խոսեք Ձեր երեխայի հետ ճնշմանը տեղի չտալու մասին:
- Ոգելից խմիչքների չարաշահում կարող է համարվել խմիչքի այնպիսի քանակի ընդունումը, որի հետևանքով կարող է դժբախտ պատահար տեղի ունենալ կամ վնասվածք հասցվել Ձեզ կամ շրջապատին:
- Եթե կասկածներ ունեք, որ Ձեր երեխան թմրադեղեր է փորձում, հնարավորին չափ շուտ օգնության հասեք նրան:



Բռնություն և վայրագ վերաբերմունք

- Եթե որևէ մեկը Ձեր երեխային խաբեությամբ սեռական հարաբերության է հակել, անմիջապես հայտնեք Ձեր բժշկին, ոստիկանությանը կամ Երեխաների պաշտպանության ծառայություններին:
- Երեխային ֆիզիկական պատժի մի ենթարկեք: Ձեր բարկությունը երեխայի վրա մի թափեք:
- Բացատրեք երեխային, որ ուժի գործադրումը և բռնությունը սխալ են:
- Երեխային բացատրեք «Լավ շոյելու» և «վատ շոյելու» միջև եղած տարբերությունը, որպեսզի նա կարողանա դիմադրել խաբեությամբ սեռական հարաբերության հակելու փորձերին: Սովորեցրեք երեխային, թե ինչպես «ոչ» ասի վատ շոյելու դեպքում, և Ձեզ հայտնի:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար գտեք Երեխաների պաշտպանության ծառայությունների հեռախոսի համարը՝ Ձեր հեռախոսի տեղեկատուի համայնքի հեռախոսների բաժնում, կամ զանգահարեք՝

**Կալիֆոռնիայի «Երեխաների դեմ վայրագ վերաբերմունքի կանխում»
1-800-244-5373**

NOTES FROM YOUR DOCTOR: