

- При кормлении из бутылочки не кладите бутылочку в кроватку ребенка.
- Каждый день осторожно протирайте десны ребенка мягкой чистой влажной тканью.
- Если вы кормите ребенка грудью, то лучше всего подождать, пока ему исполнится один месяц, прежде чем начинать использовать пустышку.
- Не обмакивайте пустышку в мед или другие сладкие вещества. Мед может вызвать у ребенка серьезное заболевание.
- Давайте ребенку только чистую пустышку. Если она упала, вымойте ее. Не дуйте на нее, не облизывайте и не кладите себе в рот, чтобы «помыть».
- Бактерии, вызывающие кариес, могут передаваться из вашего рта в рот ребенка. Не давайте ребенку предметы, которые побывали у вас во рту.



**Родители:
Остановите распространение бактерий, вызывающих кариес — позаботьтесь о собственных зубах:**

- ✓ Чистите зубы щеткой утром и щеткой и зубной нитью перед сном.
- ✓ Посетите стоматолога.
- ✓ Используйте жевательную резинку или мятные таблетки с ксилитом и жидкости для полоскания рта, чтобы предупредить кариес.

Грудное кормление — лучший выбор.

- **Мамы:** Ешьте здоровую пищу и пейте много воды.
- Кормите ребенка часто, 8–12 раз в сутки.
- Чем чаще вы кормите, тем больше молока вы вырабатываете.
- Попросите вашего врача выписать витамин D для ребенка.
- Сцеживайте и замораживайте молоко для будущего использования.

При кормлении молочной смесью используйте смесь с содержанием железа

- При кормлении всегда держите ребенка близко к себе.
- Не подпирайте бутылочку посторонними предметами.
- Давайте новорожденному около 2 унций (60 мл) смеси каждые 2–3 часа — следите за признаками того, что ребенок проголодался.
- Ребенку в возрасте 1–2 месяцев давайте около 2–3 унций (60–90 мл) смеси каждые 3–4 часа.
- Ничего страшного, если ребенок не выпивает все содержимое бутылочки.

При возникновении проблем с кормлением немедленно обращайтесь за помощью.

- По мере роста ребенка кормите его больше.
- Научитесь по поведению ребенка определять, голоден он или сыт.
 - Голоден: Возбужден или плачет.
 - Сыт: Отворачивается, закрывает рот или разжимает ручки.
- Наполняйте бутылочку только грудным молоком или молочной смесью.

Растем здоровыми



Сегодняшняя дата: _____

Имя: _____

Возраст: _____

Рост: _____ Вес: _____

Следующий прием:

Дата: _____ Время: _____

Важные номера телефонов:

Полиция, пожарная служба,
скорая помощь 911

Горячая линия при отравлениях:
1-800-222-1222

WIC: 1-888-942-9675

Продовольственные талоны — программа помощи по обеспечению дополнительным питанием: 1-877-847-3663



Разработано подкомитетами по образованию в области питания, стоматологии и здравоохранения
Исполнительного комитета Программы детского здравоохранения и профилактики заболеваний штата Калифорния (Child Health and Disability Prevention, CHDP). Пересмотрено 06/2010



Как сохранить здоровье ребенка

- Регулярно водите ребенка на осмотр к врачу и на прививки.
- Посоветуйтесь с врачом, прежде чем давать ребенку лекарственные препараты или применять домашние средства лечения.
- Волосы, тело, одежда и постель ребенка должны быть чистыми и сухими.
- Для защиты слуха ребенка оградите его от громкого шума и музыки.
- Оградите ребенка от табачного дыма и табачных изделий.
- Избегайте посещения с ребенком людных мест и детского контакта с больными.
- После смены подгузника мойте руки водой с мылом.

Предупреждение травм

- Не оставляйте ребенка одного на кровати или на пеленальном столе.
- Не оставляйте ребенка одного, с незнакомым человеком или домашними животными.
- Не трясите, не подбрасывайте и не раскачивайте ребенка в воздухе.
- Уберите шнурок из капюшона толстовки.
- Не привязывайте пустышку на шею ребенка.
- Установите на шкафах предохранительные защелки и замки, которые ребенок не может открыть.
- Храните лекарственные препараты, чистящие средства, растения в местах, недоступных для ребенка.
- Ребенок может поперхнуться мелкими предметами. Храните ключи, опасные игрушки, пластиковые пакеты и надувные шары в местах, недоступных для ребенка.
- Избегайте посещения с ребенком людных мест и детского контакта с больными.

Забота о новорожденном может доставлять радость, но также вызывать волнение и стресс.

Ребенок может расти или вести себя не так, как другие дети. Узнайте, чем отличается ваш ребенок. Скажите своему ребенку: «Я люблю тебя».

Плач

Помните, своим плачем ребенок разговаривает с вами. Это может означать, что ребенок:

- голоден;
- намочил подгузник;
- устал или плохо себя чувствует;
- хочет на ручки;
- испуган.

Если ребенок по-прежнему плачет:

- закутайте его в одеяло;
- покачайте;
- спойте ему песенку или поставьте успокаивающую музыку;
- нежно погладьте его по спине;
- прокатите его в коляске или на машине;
- вызовите врача.

Советы и рекомендации

- Давайте ребенку яркие мягкие игрушки.
- Выносите ребенка на прогулку.
- Защищайте ребенка от солнечных лучей панамкой или тентом. Не применяйте солнцезащитные косметические средства, пока ребенку не исполнится 6 месяцев.
- Под присмотром взрослых кладите ребенка на живот, чтобы он учился держать головку.



Правила безопасности при укладывании ребенка спать

- Всегда укладывайте ребенка на спину на жесткий матрас с фиксирующейся простыней.
- Не кладите в детскую кроватку подушки, мягкие подстилки или игрушки.
- Не надевайте на ребенка слишком много одежды.
- Используйте кроватки, окрашенные красками, не содержащими свинец; расстояние между планками должно быть не более 2 3/8 дюймов (6 см).
- Не ставьте кроватку возле окон, штор, портьер и жалюзи.

Правила безопасности при купании

- Устанавливайте водонагреватель на температуру менее 120°F (~50°C).
- Проверьте температуру воды, перед тем как опустить ребенка в ванну.
- Не оставляйте ребенка в ванне без присмотра.

Правила безопасности при перевозке ребенка в автомобиле

- Не оставляйте ребенка в автомобиле без присмотра.
- Используйте правильно закрепленное автокресло, расположенное на заднем сиденье в направлении против хода движения; ни в коем случае не напротив подушки безопасности.

Советы по безопасности для родителей:

- Будьте готовы к чрезвычайным ситуациям.
- Научитесь выполнять первичные реанимационные действия применительно к младенцам.
- Установите в прихожей и возле спален датчики сигнализации, срабатывающие на дым и угарный газ.
- Проверьте сигнализацию каждые 6 месяцев.

Информационные ресурсы для родителей:

Если вы чувствуете подавленность, уныние или желание причинить вред вашему ребенку, позвоните вашему врачу, по телефону 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) или другу и попросите о помощи.

Чтобы бросить курить, звоните:
1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

- При кормлении из бутылочки не кладите бутылочку в кроватку ребенка.
- Покачайте ребенка или дайте ему чистую пустышку перед дневным или ночным сном.
- Каждый день осторожно протирайте десны ребенка мягкой чистой влажной тканью.
- Давайте ребенку только чистую пустышку. Если она упала, вымойте ее. Не дуйте на нее, не облизывайте и не кладите себе в рот, чтобы «помыть».
- Бактерии, вызывающие кариес, могут передаваться из вашего рта в рот ребенка. Не давайте ребенку предметы, которые побывали у вас во рту.
- Не обмакивайте пустышку в мед или другие сладкие вещества. Мед может вызвать у ребенка серьезное заболевание.



Не облизывайте соску, чтобы «помыть».

Родители: Остановите распространение бактерий, вызывающих кариес, — позаботьтесь о собственных зубах:

- ✓ Чистите зубы щеткой утром и щеткой и зубной нитью перед сном.
- ✓ Посетите стоматолога.
- ✓ Используйте жевательную резинку или мятные таблетки с ксилитом и жидкости для полоскания рта, чтобы предупредить кариес.

Грудное кормление — лучший выбор.

- *Мамы:* Ешьте здоровую пищу и пейте много воды.
- Кормите ребенка часто, 8–12 раз в сутки.
- Чем чаще вы кормите, тем больше молока вы вырабатываете.
- Попросите вашего врача выписать витамин D для ребенка.
- Сцеживайте и замораживайте молоко для будущего использования.

При кормлении молочной смесью используйте смесь с содержанием железа

- При кормлении всегда держите ребенка близко к себе.
- Не подпирайте бутылочку посторонними предметами.
- Давайте новорожденному около 3–4 унций (60–120 мл) смеси каждые 3–5 часов — следите за признаками того, что ребенок проголодался.
- Ничего страшного, если ребенок не выпивает все содержимое бутылочки.



Растем здоровыми



Сегодняшняя дата: _____

Имя: _____

Возраст: _____

Рост: _____ Вес: _____

Следующий прием:

Дата: _____ Время: _____

Важные номера телефонов:

Полиция, пожарная служба,
скорая помощь 911

Горячая линия при отравлениях:
1-800-222-1222

При возникновении проблем с кормлением немедленно обращайтесь за помощью.

- По мере роста ребенка кормите его больше.
- Грудное молоко и молочные смеси — единственное питание, необходимое ребенку. Начинать кормить ребенка твердой пищей следует с 6 месяцев.
- Научитесь по поведению ребенка определять, голоден он или сыт.
 - Голоден: Возбужден или плачет.
 - Сыт: Отворачивается, закрывает рот или разжимает ручки.
- Наполняйте бутылочку только грудным молоком или молочной смесью.

WIC: 1-888-942-9675

Продовольственные талоны — программа помощи по обеспечению дополнительным питанием: 1-877-847-3663

Как сохранить здоровье ребенка

- Регулярно водите ребенка на осмотр к врачу и на прививки.
- Посоветуйтесь с врачом, прежде чем давать ребенку лекарственные препараты или применять домашние средства лечения.
- Волосы, тело, одежда и постель ребенка должны быть чистыми и сухими.
- Для защиты слуха ребенка оградите его от громкого шума и музыки.
- Оградите ребенка от табачного дыма и табачных изделий.
- Не приносите ребенка туда, где много людей, и не позволяйте ему контактировать с теми, кто болен.
- После смены подгузника мойте руки водой с мылом.

Предупреждение травм

- Не оставляйте ребенка одного на кровати или на пеленальном столе.
- Не оставляйте ребенка одного, с незнакомым человеком или домашними животными.
- Не трясите, не подбрасывайте и не раскачивайте ребенка в воздухе.
- Уберите шнурок из капюшона толстовки.
- Не привязывайте пустышку на шею ребенка.
- Установите на шкафах предохранительные защелки и замки, которые ребенок не может открыть.
- Храните лекарственные препараты, чистящие средства, растения в местах, недоступных для ребенка.
- Ребенок может поперхнуться мелкими предметами. Храните ключи, опасные игрушки, пластиковые пакеты и надувные шары в местах, недоступных для ребенка.
- Не приносите ребенка туда, где много людей, и не позволяйте ему контактировать с теми, кто болен.

Все дети разные. Их развитие происходит по-разному.

Ребенок может расти или вести себя не так, как другие дети. Узнайте, чем отличается ваш ребенок.

Ребенок может:

- Поднимать голову, лежа на животе.
- Улыбаться, смеяться, гулить и лепетать.
- Сидеть при поддержке.
- Играть ручками.
- Переворачиваться с боку на бок.
- Плескаться в ванночке.
- Подносить предметы ко рту.
- Стучать ножкой лежа на спине.

Советы и рекомендации

- Играйте с ребенком в игры наподобие «ку-ку».
- Обнимайте, разговаривайте, пойте, читайте, включайте негромкую музыку и нежно играйте с ребенком.
- Давайте ребенку яркие мягкие игрушки.
- Выносите ребенка на прогулку, чтобы он видел окружающий мир.
- Защищайте ребенка от солнечных лучей панамкой или тентом. Не применяйте солнцезащитные косметические средства, пока ребенку не исполнится 6 месяцев.
- Под присмотром взрослых кладите ребенка на живот, чтобы он учился держать головку.
- Не забывайте говорить ребенку: «Я тебя люблю!»



Правила безопасности при укладывании ребенка спать

- Всегда укладывайте ребенка на спину на жесткий матрас с фиксирующейся простыней.
- Не кладите в детскую кроватку подушки, мягкие подстилки или игрушки.
- Не надевайте на ребенка слишком много одежды.
- Используйте кроватки, окрашенные красками, не содержащими свинец; расстояние между планками должно быть не более 2 3/8 дюймов (6 см).
- Не ставьте кроватку возле окон, штор, портьер и жалюзи.

Правила безопасности при купании

- Устанавливайте водонагреватель на температуру менее 120°F (~50°C).
- Проверьте температуру воды, перед тем как опустить ребенка в ванну.
- Не оставляйте ребенка в ванне без присмотра.

Правила безопасности при перевозке ребенка в автомобиле

- Не оставляйте ребенка в автомобиле без присмотра.
- Используйте правильно закрепленное автокресло, расположенное на заднем сиденье в направлении против хода движения; ни в коем случае не напротив подушки безопасности.

Советы по безопасности для родителей:

- Будьте готовы к чрезвычайным ситуациям.
- Научитесь выполнять первичные реанимационные действия применительно к младенцам.
- Установите в прихожей и возле спален датчики сигнализации, срабатывающие на дым и угарный газ.
- Проверяйте сигнализацию каждые 6 месяцев.

Информационные ресурсы для родителей:

Если вы чувствуете подавленность, уныние или желание причинить вред вашему ребенку, позвоните вашему врачу, по телефону 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) или другу и попросите о помощи.

Чтобы бросить курить, звоните: 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Здоровые молочные зубы — это очень важно.

- Укладывайте ребенка спать без бутылочки.
- Не облизывайте пустышку, чтобы «помыть» ее. Не обмакивайте пустышку в мед или другие сладкие вещества. Мед может вызвать у ребенка серьезное заболевание.
- Лекарства могут содержать сахар или вызывать сухость во рту. После приема лекарства дайте ребенку запить его водой и промокните десны и зубы салфеткой.
- Совместное использование зубных щеток, ложек или чашек может привести к распространению бактерий, вызывающих кариес.
- Дважды в день осторожно протирайте десны и зубы ребенка влажной тканью или зубной щеткой с каплей зубной пасты с фтором. Вытрите лишнюю зубную пасту.
- Если ребенка беспокоят режущиеся зубки, мягко помассируйте ему десны или дайте прохладное чистое зубное кольцо.
- Попросите врача или стоматолога выписать для ребенка фторлак и капли.



Держите ребенка во время кормления. Если вы будете подпирать бутылочку посторонними предметами или

оставлять грудное молоко во рту ребенка, это может вызвать кариес.

Родители: Остановите распространение бактерий, вызывающих кариес, — позаботьтесь о собственных зубах:

- ✓ Чистите зубы щеткой утром и щеткой и зубной нитью перед сном.
- ✓ Посетите стоматолога.
- ✓ Используйте жевательную резинку или мятные таблетки с ксилитом и жидкости для полоскания рта, чтобы предупредить кариес.

Продолжайте кормить ребенка грудным молоком или молочной смесью с содержанием железа до года.

- Ребенок начинает есть дольше по мере роста.
- По мере роста ребенка давайте ему больше смеси: 4–6 унций (около 120–180 мл) каждые 3–5 часов.

Наполняйте бутылочку ТОЛЬКО грудным молоком, молочной смесью или водой. (Ни в коем случае не соком или газированной водой) Не подпирайте бутылочку посторонними предметами.

Вводим в рацион твердую пищу

Ребенок готов к этому, если:

- он садится и держит головку;
- открывает рот для еды;
- обхватывает ложку губами;
- проявляет интерес к вашей еде.



Как вводить прикорм

- Давайте по одному новому продукту каждые 2–7 дней.
- Давайте пищу, богатую железом: детские каши и мясное пюре.
- Кормите 2–3 раза в день по 10–15 минут.
- Ребенок сыт, если начинает выплевывать еду, отворачиваться или есть медленнее.
- Следите за отрицательной реакцией (сыпь, понос или затрудненное дыхание) на новую пищу.
- Не давайте коровье молоко, орехи, яйца, рыбу и пшеницу до года, так как на эти продукты возможна аллергия.

Растем здоровыми



Сегодняшняя дата: _____

Имя: _____

Возраст: _____

Рост: _____ Вес: _____

Следующий прием:

Дата: _____ Время: _____

Важные номера телефонов:

Полиция, пожарная служба,
скорая помощь 911

Горячая линия при отравлениях:
1-800-222-1222

WIC: 1-888-942-9675

Продовольственные талоны — программа помощи по обеспечению дополнительным питанием: 1-877-847-3663

Как сохранить здоровье ребенка

- Регулярно водите ребенка на осмотр к врачу и на прививки.
- Посоветуйтесь с врачом, прежде чем давать ребенку лекарственные препараты или применять домашние средства лечения.
- Волосы, тело, одежда и постель ребенка должны быть чистыми и сухими.
- Для защиты слуха ребенка оградите его от громкого шума и музыки.
- Оградите ребенка от табачного дыма и табачных изделий.
- Не приносите ребенка туда, где много людей, и не позволяйте ему контактировать с теми, кто болен.
- После смены подгузника мойте руки водой с мылом.

Предупреждение травм

- Не оставляйте ребенка одного на кровати или на пеленальном столе.
- Не оставляйте ребенка одного, с незнакомым человеком или домашними животными.
- Никогда не поднимайте ребенка за руки, не трясите, не подбрасывайте и не раскачивайте его в воздухе.
- Уберите шнурок из капюшона толстовки.
- Не привязывайте пустышку на шею ребенка.
- Установите на шкафах предохранительные защелки и замки, которые ребенок не может открыть.
- Храните лекарственные препараты, чистящие средства, растения в местах, недоступных для ребенка.
- Ребенок может поперхнуться мелкими предметами. Храните ключи, опасные игрушки, пластиковые пакеты и надувные шары в местах, недоступных для ребенка.
- Не приносите ребенка туда, где много людей, и не позволяйте ему контактировать с теми, кто болен.
- Не используйте ходунки или прыгунки, которые могут причинить травмы.

Все дети разные.

Не ожидайте, что ребенок будет расти или вести себя так же, как другие дети его возраста.

Ребенок может:

- тянуться к предметам;
- засовывать предметы в рот;
- переворачиваться;
- трогать и трясти предметы;
- пищать, смеяться, улыбаться;
- сидеть при поддержке.

Советы и рекомендации

- Дети быстрее учатся, если вы проводите с ними время.
- Уделите время, чтобы поговорить, поиграть, попеть или почитать с ребенком.
- Положите ребенка в безопасное место на полу, чтобы поиграть.
- Дайте ребенку поползть, чтобы укрепить ручки и ножки.
- Дайте ребенку яркие игрушки, издающие негромкие звуки при передвижении или сжатии. Проверьте, нет ли незакрепленных деталей, которыми ребенок может поперхнуться, если попытается проглотить.
- Дарите ребенку внимание и любовь.
- Защищайте ребенка от солнечных лучей панамкой или тентом. Не применяйте солнцезащитные косметические средства, пока ребенку не исполнится 6 месяцев.



Правила безопасности при укладывании ребенка спать

- Всегда укладывайте ребенка на спину на жесткий матрас с фиксирующейся простыней.
- Не кладите в детскую кроватку подушки, мягкие подстилки или игрушки.
- Не надевайте на ребенка слишком много одежды.
- Используйте кроватки, окрашенные красками, не содержащими свинец; расстояние между планками должно быть не более 2 3/8 дюймов (6 см).
- Не ставьте кроватку возле окон, штор, портьер и жалюзи.

Правила безопасности при купании

- Устанавливайте водонагреватель на температуру менее 120° F (~50° C).
- Проверьте температуру воды, перед тем как опустить ребенка в ванну.
- Не оставляйте ребенка в ванне без присмотра.

Правила безопасности при перевозке ребенка в автомобиле

- Не оставляйте ребенка в автомобиле без присмотра.
- Используйте правильно закрепленное автокресло, расположенное на заднем сиденье в направлении против хода движения; ни в коем случае не напротив подушки безопасности.

Советы по безопасности для родителей:

- Будьте готовы к чрезвычайным ситуациям.
- Научитесь выполнять первичные реанимационные действия применительно к младенцам.
- Установите в прихожей и возле спален датчики сигнализации, срабатывающие на дым и угарный газ.
- Проверяйте сигнализацию каждые 6 месяцев.

Информационные ресурсы для родителей:

Если вы чувствуете подавленность, уныние или желание причинить вред вашему ребенку, позвоните вашему врачу, по телефону 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) или другу и попросите о помощи.

Чтобы бросить курить, звоните: 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Здоровые молочные зубы — это очень важно.

- Дважды в день чистите зубы со всех сторон. Используйте детскую зубную щетку и каплеуказатель зубной пасты с фтором. Вытрите лишнюю зубную пасту.
- Поднимите губы ребенка и осмотрите его зубы со всех сторон. Обратитесь к стоматологу, если увидите белые, коричневые или черные пятна.
- Попросите врача или стоматолога выписать для ребенка фторлак и капли.
- Укладывайте ребенка спать **без** бутылочки.
- Не обмакивайте пустышку в мед или другие сладкие вещества и не облизывайте ее, чтобы «помыть». Мед может вызвать у ребенка серьезное заболевание.
- Лекарства могут содержать сахар или вызывать сухость во рту. После приема лекарства дайте ребенку запить водой или почистите ему зубы.

Родители: Остановите распространение

СОВМЕСТНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ ЭТИМИ ПРЕДМЕТАМИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К РАСПРОСТРАНЕНИЮ БАКТЕРИЙ, ВЫЗЫВАЮЩИХ КАРИЕС:



зубные щетки ложки чашки

бактерий, вызывающих кариес, — позаботьтесь о собственных зубах:

- ✓ Чистите зубы щеткой утром и щеткой и зубной нитью перед сном.
- ✓ Посетите стоматолога.
- ✓ Используйте жевательную резинку или мятные таблетки с ксилитом и жидкости для полоскания рта, чтобы предупредить кариес.

Продолжайте кормить ребенка грудным молоком или молочной смесью с содержанием железа до года.

- Если вы кормите молочной смесью, ребенок теперь будет есть 6–8 унций (180–240 мл) 3–4 раза в день.
- По мере увеличения количества твердой пищи ребенок может начать пить меньше грудного молока.
- Научите ребенка пить грудное молоко, молочную смесь или воду из чашки.
- Ограничьте потребление 100-процентного фруктового сока до ¼–½ чашки в день.
- Не давайте ребенку газированных или сладких напитков.

Давайте ребенку здоровую пищу в небольших количествах 3 раза в день плюс 2–3 небольших перекуса в день.

- Давайте богатые железом детские каши и мясные пюре, фрукты, овощи или вареную фасоль с ложечки.
- Давайте пищу, которую едят руками: маленькие кусочки тостов или несоленые крекеры.
- Не добавляйте соль и сахар в пищу.
- Перестаньте кормить ребенка, когда он начнет отворачиваться и закроет рот.
- Во время приема пищи или перекуса усаживайте ребенка с семьей на 10–15 минут.



Растем здоровыми



Сегодняшняя дата: _____

Имя: _____

Возраст: _____

Рост: _____ Вес: _____

Следующий прием:

Дата: _____ Время: _____

Важные номера телефонов:

Полиция, пожарная служба,
срочная помощь 911

Горячая линия при отравлениях:
1-800-222-1222

Некоторыми продуктами можно

подавиться; не давайте:

круглое (хот-доги, виноград, попкорн), с косточками (вишни), твердое (конфеты, сырые овощи), липкое (арахисовое масло)

WIC: 1-888-942-9675

Продовольственные талоны — программа помощи по обеспечению дополнительным питанием: 1-877-847-3663

Как сохранить здоровье ребенка

- Регулярно водите ребенка на осмотр к врачу и на прививки.
- Посоветуйтесь с врачом, прежде чем давать ребенку лекарственные препараты или применять домашние средства лечения.
- Волосы, тело, одежда и постель ребенка должны быть чистыми и сухими.
- Для защиты слуха ребенка оградите его от громкого шума и музыки.
- Оградите ребенка от табачного дыма и табачных изделий.
- После смены подгузника мойте руки водой с мылом.

Предупреждение травм

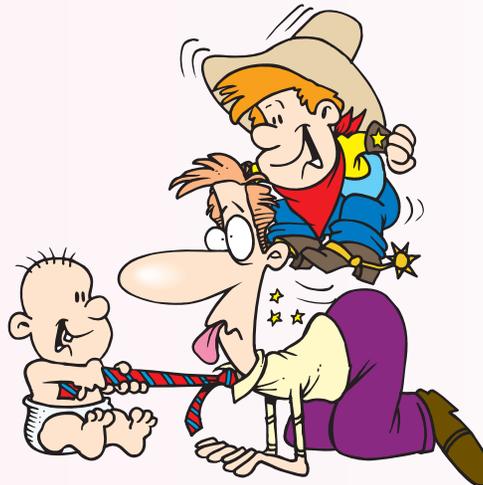
- Не оставляйте ребенка одного на кровати или на пеленальном столе.
- Не оставляйте ребенка одного, с незнакомым человеком или домашними животными.
- Никогда не поднимайте ребенка за руки, не трясите, не подбрасывайте и не раскачивайте его в воздухе.
- Уберите шнурок из капюшона толстовки.
- Не привязывайте пустышку на шею ребенка.
- Установите на шкафах предохранительные защелки и замки, которые ребенок не может открыть, и заглушки для розеток.
- Установите ограждение при входе на лестницу и решетки на окна.
- Храните лекарственные препараты, чистящие средства, растения в местах, недоступных для ребенка.
- Ребенок может поперхнуться мелкими предметами. Храните ключи, опасные игрушки, пластиковые пакеты и надувные шары в местах, недоступных для ребенка.
- Не используйте ходунки и прыгунки. Это может привести к травмам.

Ребенок быстро учится, если вы спокойно ему все показываете, а не наказываете его.**Ребенок может:**

- Есть маленькие кусочки мягкой пищи;
- Ползать;
- Сидеть без поддержки;
- Засовывать предметы в рот;
- Обращиваться, когда его зовут по имени;
- Перекаладывать предметы из руки в руку.

Советы и рекомендации

- Играйте с ребенком в игры наподобие «ку-ку».
- Давайте игрушки, которые двигаются: большие мячи или игрушки на колесах.
- Давайте поиграть с пустыми коробками, кастрюлями, сковородками.
- Давайте ребенку ползать, чтобы укрепить ручки и ножки.
- Ребенок должен носить мягкую обувь.
- Гуляйте с ребенком на улице. Используйте солнцезащитные косметические средства.
- Помогите ребенку научиться говорить, называя вещи, которые он видит.
- Укладывайте ребенка спать в одно и то же время. Сказка или песня помогут сделать процесс укладывания расслабляющим.

**Правила безопасности при укладывании ребенка спать**

- Всегда укладывайте ребенка на спину на жесткий матрас с фиксирующейся простыней.
- Не кладите в детскую кроватку подушки, мягкие подстилки или игрушки.
- Не надевайте на ребенка слишком много одежды.
- Используйте кроватки, окрашенные красками, не содержащими свинец; расстояние между планками должно быть не более 2 3/8 дюймов (6 см).
- Положите матрас как можно ниже.
- Не ставьте кроватку возле окон, штор, портьер и жалюзи.

Правила безопасности при купании

- Устанавливайте водонагреватель на температуру менее 120° F (~50° C).
- Проверяйте температуру воды, перед тем как опустить ребенка в ванну.
- Не оставляйте ребенка в ванне, бассейне, туалете или около воды без присмотра. Бассейн должен быть обнесен оградой с автоматически закрывающейся дверцей.

Правила безопасности при перевозке ребенка в автомобиле

- Не оставляйте ребенка в автомобиле без присмотра.
- Используйте правильно закрепленное автокресло, расположенное на заднем сиденье в направлении против движения, для детей до 1 года и весом не менее 20 фунтов (9 кг). Ни в коем случае не сажайте ребенка напротив подушки безопасности.

Советы по безопасности для родителей:

- Будьте готовы к чрезвычайным ситуациям.
- Научитесь выполнять первичные реанимационные действия применительно к младенцам.
- Установите в прихожей и возле спален датчики сигнализации, срабатывающие на дым и угарный газ.
- Проверяйте сигнализацию каждые 6 месяцев.

Информационные ресурсы для родителей:

Если вы чувствуете подавленность, уныние или желание причинить вред вашему ребенку, позвоните вашему врачу, по телефону 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) или другу и попросите о помощи.

Чтобы бросить курить, звоните: 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Здоровые молочные зубы – это очень важно.



Отведите ребенка к стоматологу перед тем, как ему исполнится год!

- Попросите выписать фторлак и капли для ребенка. Храните их в недоступном для ребенка месте.
- Дважды в день аккуратно чистите зубы со всех сторон. Используйте детскую зубную щетку и капелечку зубной пасты с фтором. Вытрите лишнюю зубную пасту.
- Поднимите губы ребенка и осмотрите его зубы со всех сторон. Обратитесь к стоматологу, если увидите белые, коричневые или черные пятна.
- Никогда не укладывайте ребенка спать с бутылочкой.
- Не обмакивайте пустышку в мед или другие сладкие вещества и не облизывайте ее, чтобы «очистить». Мед может вызвать у ребенка серьезное заболевание.
- Совместное использование ложек, чашек или зубных щеток приводит к распространению бактерий, вызывающих кариес. Не жуйте пищу перед тем, как дать ее ребенку.
- Лекарства могут содержать сахар или вызывать сухость во рту. После приема лекарства дайте ребенку запить водой или почистите ему зубы.

Родители: Остановите распространение бактерий, вызывающих кариес, – позаботьтесь о собственных зубах:

- ✓ Чистите зубы щеткой утром и щеткой и зубной нитью перед сном.
- ✓ Посетите стоматолога.
- ✓ Спрашивайте жевательную резинку или мятные таблетки с ксилитом и жидкости для полоскания рта, чтобы предотвратить кариес.

Продолжайте кормить ребенка грудным молоком или молочной смесью с содержанием железа до года.

- Если вы кормите ребенка молочной смесью, то теперь ему нужно давать 4–6 унций (180–240 мл) 3–4 раза в день.
- По мере увеличения количества твердой пищи ребенок может начать пить меньше грудного молока.
- К году ребенок пьет только из чашки.
- В возрасте одного года уже можно давать коровье молоко.
- Давайте грудное молоко, молочную смесь или воду в чашке во время приема пищи.
- Ограничьте потребление 100-процентного фруктового сока до ¼–½ чашки в день.
- **Не** давайте ребенку газированных или сладких напитков.



Давайте ребенку здоровую пищу в небольших количествах 3 раза в день и 2-3 небольших перекуса.

- Давайте пюре, перетертую и мягкую комковатую пищу, чтобы ребенок учился жевать.
- Во время каждого приема пищи давайте продукты, богатые железом, например отваренную и мелко нарезанную курицу или мясо, размятый соевый творог тофу или фасоль.
- Давайте пищу, которую едят руками: маленькие кусочки тостов или несоленые крекеры.

Некоторыми продуктами можно подавиться; не давайте:

круглое (хот-доги, виноград, попкорн), с вынутой косточкой (вишни), твердое (конфеты, сырые овощи), липкое (арахисовое масло)

Растем здоровыми



Сегодняшняя дата: _____

Имя: _____

Возраст: _____

Рост: _____ Вес: _____

Следующий прием:

Дата: _____ Время: _____

Важные номера телефонов:

Полиция, пожарная служба, скорая помощь 911

Горячая линия при отравлениях:
1-800-222-1222

WIC: 1-888-942-9675

Продовольственные талоны — программа помощи по обеспечению дополнительным питанием: 1-877-847-3663



Разработано подкомитетами по образованию в области питания, стоматологии и здравоохранения
Исполнительного комитета Программы детского здравоохранения и профилактики заболеваний штата Калифорния (Child Health and Disability Prevention, CHDP). Пересмотрено 06/2010



Как сохранить здоровье ребенка

- Регулярно водите ребенка на осмотр к врачу и на прививки.
- Консультируйтесь с врачом, прежде чем давать ребенку лекарственные препараты или применять домашние средства лечения.
- Волосы, тело, одежда и постель ребенка должны быть чистыми и сухими.
- Для защиты слуха ребенка оградите его от громкого шума и музыки.
- Оградите ребенка от табачного дыма и табачных изделий.
- Часто мойте игрушки ребенка.
- После смены подгузника мойте руки водой с мылом.

Предупреждение травм

- Не оставляйте ребенка одного на кровати или на пеленальном столе.
- Не оставляйте ребенка одного, с незнакомым человеком или домашними животными.
- Никогда не поднимайте ребенка за руки, не трясите, не подбрасывайте и не раскачивайте его в воздухе.
- Уберите шнурок из капюшона толстовки.
- Не привязывайте пустышку на шею ребенка.
- Ставьте горячие предметы в недоступном для ребенка месте.
- Используйте предохранительные защелки, замки в шкафах, на туалетных сиденьях, заглушки для розеток.
- Используйте ворота безопасности для лестниц и оконные решетки.
- Храните лекарственные препараты, чистящие средства, растения в местах, недоступных для ребенка.
- Ребенок может поперхнуться мелкими предметами. Храните ключи, опасные игрушки, пластиковые пакеты и надувные шары в местах, недоступных для ребенка.
- Не используйте ходунки и прыгунки. Они могут привести к травмам.
- Если вы катаетесь на велосипеде с ребенком, убедитесь, что он пристегнут и на нем надет шлем.

Ребенок быстро учится, если вы спокойно ему все рассказываете, а не наказываете его.**Ребенок может:**

- бояться незнакомых людей;
- садиться;
- тыкать пальцами;
- стучать двумя предметами друг о друга;
- стоять, держась за диван;
- копировать речь и звуки;
- говорить «ма-ма» и «па-па».

Советы и действия

- Играйте с ребенком в игры наподобие «ку-ку».
- Давайте игрушки, которые двигаются: большие мячи или игрушки на колесах.
- Давайте поиграть с пустыми коробками, кастрюлями, сковородками.
- Дайте ребенку поползать, чтобы укрепить ручки и ножки.
- Ребенок должен носить мягкую обувь.
- Берите ребенка погулять на улице. Используйте солнцезащитные косметические средства.
- Помогайте ребенку учиться говорить. Называйте предметы, которые он видит.
- Укладывайте ребенка спать в одно и то же время. Сказка или песня помогут сделать процесс укладывания расслабляющим.

**Правила безопасности при укладывании ребенка спать**

- Всегда укладывайте ребенка на спину на жесткий матрас с фиксирующейся простыней.
- Не кладите в детскую кроватку подушки, мягкие подстилки или игрушки.
- Не надевайте на ребенка слишком много одежды.
- Используйте кроватки, окрашенные красками, не содержащими свинец, расстояние между планками должно быть не более 2 3/8 дюймов (6 см).
- Положите матрас как можно ниже.
- Не ставьте кроватку возле окон, штор, портьер и жалюзи.

Правила безопасности при купании

- Устанавливайте водонагреватель на температуру не выше 120°F (~50°C).
- Проверяйте температуру воды, перед тем как опустить ребенка в ванну.
- Не оставляйте ребенка в ванне, бассейне, туалете или около воды без присмотра. Бассейн должен быть обнесен оградой с автоматически закрывающейся дверцей.

Правила безопасности при перевозке ребенка в автомобиле

- Не оставляйте ребенка в автомобиле без присмотра.
- Используйте правильно закрепленное автокресло, расположенное на заднем сиденье в направлении против движения, для детей до 1 года и весом не менее 20 фунтов (9 кг). Ни в коем случае не сажайте ребенка напротив подушки безопасности.

Советы по безопасности для родителей:

- Будьте готовы к чрезвычайным ситуациям.
- Научитесь выполнять первичные реанимационные действия применительно к детям.
- Установите в прихожей и возле спален датчики сигнализации, срабатывающие на дым и угарный газ.
- Проверяйте сигнализацию каждые 6 месяцев.

Информационные ресурсы для родителей:

Если вы чувствуете подавленность, уныние или способность причинить вашему ребенку вред, позвоните врачу по телефону 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) или другу и попросите о помощи.

Чтобы бросить курить, звоните:
1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Молочные зубы держатся 6-10 лет.

- Ребенку нужен постоянный зубной врач. Посещайте его дважды в год или по совету врача.



Заботьтесь о здоровье зубов, чтобы ребенок мог жевать, говорить и сохранить место для постоянных зубов.

- Поднимите губы ребенка и осмотрите его зубы со всех сторон. Обратитесь к стоматологу, если увидите белые, коричневые или черные пятна.
- Попросите выписать фторлак и капли для ребенка. Храните их в недоступном для ребенка месте.
- Дважды в день аккуратно чистите зубы со всех сторон. Используйте детскую зубную щетку и каплю зубной пасты с фтором. Вытрите лишнюю зубную пасту.
- Совместное использование зубных щеток, соломинок или чашек приводит к распространению бактерий, вызывающих кариес. Не разжевывайте пищу для ребенка.
- Лекарства могут содержать сахар или вызывать сухость во рту. После приема лекарства дайте ребенку запить водой или почистите ему зубы.

Родители: Остановите распространение бактерий, вызывающих кариес, – позаботьтесь о собственных зубах:

- ✓ Чистите зубы щеткой утром и щеткой и зубной нитью перед сном.
- ✓ Посетите стоматолога.
- ✓ Спрашивайте жевательную резинку или мятные таблетки с ксилитом и жидкости для полоскания рта, чтобы предотвратить кариес.

Давайте ребенку здоровую пищу в небольших количествах через равные промежутки времени 3 раза в день и 2-3 небольших перекуса.

- Ребенок ест сам ложкой или детской вилочкой.
- Давайте маленькие порции.
- Давайте ребенку еду с общего стола или мягкую пищу, которую едят руками: мясо, рыбу, яйца, сыр или соевый творог тофу.
- Давайте мягкие фрукты или вареные овощи во время приемов пищи и перекусов.
- Предлагайте ребенку пробовать новую еду.
- Ограничьте количество еды между приемами пищи.

Сделайте приятным время, проведенное за столом в кругу семьи.

- Научите ребенка мыть руки перед едой.
- Ешьте вместе и показывайте ребенку, как вести себя за столом.
- Ваш ребенок учится, наблюдая за вами.



Ребенок использует маленькую чашку для всех напитков.

- Давайте $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ чашки коровьего или витаминизированного молочного заменителя в чашке 3-4 раза в день.
- Ограничьте потребление 100-процентного фруктового сока до $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ чашки в день.
- **Не** давайте ребенку газированных или сладких напитков.

Некоторыми продуктами можно подавиться; не давайте:

круглое (хот-доги, виноград, попкорн), с вынутой косточкой (вишни), твердое (конфеты, сырые овощи), липкое (арахисовое масло)

Растем здоровыми



Сегодняшняя дата: _____

Имя: _____

Возраст: _____

Рост: _____ Вес: _____

Следующий прием:

Дата: _____ Время: _____

Важные номера телефонов:

Полиция, пожарная служба, скорая помощь 911

Горячая линия при отравлениях:
1-800-222-1222

WIC: 1-888-942-9675

Продовольственные талоны — программа помощи по обеспечению дополнительным питанием: 1-877-847-3663



Разработано подкомитетами по образованию в области питания, стоматологии и здравоохранения
Исполнительного комитета Программы детского здравоохранения и профилактики заболеваний штата Калифорния (Child Health and Disability Prevention, CHDP). Пересмотрено 06/2010



Как сохранить здоровье ребенка

- Регулярно водите ребенка на осмотр к врачу и на прививки.
- Посоветуйтесь с врачом, прежде чем давать ребенку лекарственные препараты или применять домашние средства лечения.
- Волосы, тело, одежда и постель ребенка должны быть чистыми и сухими.
- Для защиты слуха ребенка оградите его от громкого шума и музыки.
- Оградите ребенка от табачного дыма и табачных изделий.
- Используйте солнцезащитные косметические средства, когда идете на улицу.
- После смены подгузника мойте руки водой с мылом.

Предупреждение травм

- Не оставляйте ребенка одного, с незнакомым человеком или домашними животными.
- Не трясите, не подбрасывайте и не раскачивайте ребенка в воздухе.
- Уберите шнурок из капюшона толстовки.
- Держите электрические провода, ручки сковород и другие горячие предметы в местах, недоступных для ребенка.
- Используйте предохранительные защелки, замки в шкафах, заглушки для розеток.
- Используйте ворота безопасности для лестниц и оконные решетки.
- Храните лекарственные препараты, чистящие средства, растения в местах, недоступных для ребенка.
- Ребенок может поперхнуться мелкими предметами. Храните ключи, опасные игрушки, пластиковые пакеты и надувные шары в местах, недоступных для ребенка.
- Берите ребенка на руки или держите его за руку возле машин.
- Если вы катаетесь на велосипеде с ребенком, убедитесь, что он пристегнут и на нем надет шлем.

Вознаградите ребенка за хорошее поведение объятием и похвалой.



Ребенок может:

- самостоятельно ходить, наклоняться и подниматься;
- сообщать вам о своих потребностях не только плачем, но и другими способами;
- правильно употреблять слова «мама» и «папа»;
- понимать больше, чем может сказать;
- стягивать носки и пытаться расстегнуть пуговицы;
- показывать указательным пальцем;
- тыкать пальцами.

Советы и действия

- Последовательно и мягко приучайте ребенка к дисциплине. Если нужно, твердо скажите «нет» и переключите ребенка на другое занятие.
- Никогда не бейте ребенка.
- Играйте с ребенком. Разговаривайте, пойте и рассказывайте сказки.
- Давайте простые игрушки, которые ребенок может разобрать и собрать.
- Стройте башни из кубиков, которые ребенок может разрушить и снова сложить.
- Отведите для вашего ребенка безопасное место, чтобы он мог исследовать, играть в мячик и баловаться.
- Наблюдайте, как ребенок играет, карабкается и раскачивается.
- Остановитесь перед ключевым словом в рассказе или стихе и дайте ребенку произнести его за вас. Например, «Жили-были дед и _____».
- Предупреждайте ребенка, прежде чем начнете новое занятие.
- Никакого телевизора. Телевизор – это **НЕ** «нянька».

Правила безопасности при купании

- Устанавливайте водонагреватель на температуру не выше 120°F (~50°C).
- Проверяйте температуру воды, перед тем как опустить ребенка в ванну.
- Не оставляйте ребенка в ванне, бассейне, туалете или около воды без присмотра. Бассейн должен быть обнесен оградой с автоматически закрывающейся дверцей.

Правила безопасности при перевозке ребенка в автомобиле

- Перед тем как включать задний ход, проверьте, нет ли препятствий сзади.
- Не оставляйте ребенка в автомобиле без присмотра.
- Используйте правильно закрепленное автокресло, расположенное на заднем сиденье в направлении против движения, для детей до 1 года и весом не менее 20 фунтов (9 кг). Ни в коем случае не сажайте ребенка напротив подушки безопасности.

Советы по безопасности для родителей:

- Будьте готовы к чрезвычайным ситуациям.
- Научитесь выполнять первичные реанимационные действия применительно к детям.
- Установите в прихожей и возле спален датчики сигнализации, срабатывающие на дым и угарный газ.
- Проверяйте сигнализацию каждые 6 месяцев.

Информационные ресурсы для родителей:

Если вы чувствуете подавленность, уныние или способность причинить вашему ребенку вред, позвоните врачу, по телефону 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) или другу и попросите о помощи.

Чтобы бросить курить, звоните:
1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Молочные зубы держатся 6-10 лет.



Ребенку нужен постоянный зубной врач. Посещайте его дважды в год или по указанию врача.

- Попросите выписать фторлак и капли для ребенка. Храните их в недоступном для ребенка месте.
- Заботьтесь о здоровье зубов, чтобы ребенок мог жевать, говорить и сохранить место для постоянных зубов.
- Дважды в день аккуратно чистите зубы со всех сторон. Используйте детскую зубную щетку и каплепку зубной пасты с фтором. Вытрите лишнюю зубную пасту.
- Приподнимите губы ребенка и осмотрите его зубы со всех сторон. Обратитесь к стоматологу, если увидите белые, коричневые или черные пятна.
- Совместное использование ложек, чашек или зубных щеток приводит к распространению бактерий, вызывающих кариес. Не жуйте пищу перед тем, как дать ее ребенку.
- При облизывании пустышки могут передаваться бактерии.
- Лекарства могут содержать сахар или вызывать сухость во рту. После приема лекарства дайте ребенку запить водой или почистите ему зубы.
- Давайте ребенку здоровую пищу для перекуса, ничего сладкого или липкого.

Родители: Остановите распространение бактерий, вызывающих кариес, – позаботьтесь о собственных зубах:

- ✓ Чистите зубы щеткой утром и щеткой и зубной нитью перед сном.
- ✓ Посетите стоматолога.
- ✓ Спрашивайте жевательную резинку или мятные таблетки с ксилитом и жидкости для полоскания рта, чтобы предотвратить кариес.

Родители решают, какую еду давать во время 3 приемов пищи и 2-3 небольших перекусов.

- Давайте маленькие порции. Позвольте ребенку есть самому.
- К здоровой пище относятся:
 - Фрукты или овощи во время приема пищи и перекусов.
 - Цельнозерновой хлеб, злаки, макароны, неочищенный рис и кукурузные лепешки.
 - Пища, богатая белками и железом: мясо, рыба, яйца, фасоль и соевый творог тофу.
- Предлагайте ребенку пробовать новую еду.
- Ограничьте количество еды между приемами пищи.
- Ограничьте употребление фаст-фуда и закусок, содержащих много жира и сахара.

Сделайте приятным время, проведенное за столом в кругу семьи.

- Научите ребенка мыть руки перед едой.
- Ешьте вместе и показывайте ребенку, как вести себя за столом.

Ребенок использует маленькую чашку для всех напитков.

- Давайте $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ чашки коровьего или витаминизированного молочного заменителя в чашке 3-4 раза в день.
- Ограничьте потребление 100-процентного фруктового сока до $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ чашки в день.
- Не давайте ребенку газированных или сладких напитков.



Растем здоровыми



Сегодняшняя дата: _____

Имя: _____

Возраст: _____

Рост: _____ Вес: _____

Следующий визит:

Дата: _____ Время: _____

Важные номера телефонов:

Полиция, пожарная служба, скорая помощь:
Звоните 911

Горячая линия при отравлениях:

1-800-222-1222

WIC: 1-888-942-9675

Продовольственные талоны — программа помощи по обеспечению дополнительным питанием: 1-877-847-3663

Некоторыми продуктами можно подавиться; не давайте: круглое (хот-доги, виноград, попкорн), с вынутой косточкой (вишни), твердое (конфеты, сырые овощи), липкое (арахисовое масло)

Разработано подкомитетами по образованию в области питания, стоматологии и здравоохранения



Исполнительного комитета Программы детского здравоохранения и профилактики заболеваний штата Калифорния (Child Health and Disability Prevention, CHDP). Пересмотрено 06/2010



Как сохранить здоровье ребенка

- Регулярно водите ребенка на осмотр к врачу и на прививки. В 2 года сделайте ребенку анализ крови на свинец.
- Посоветуйтесь с врачом, прежде чем давать ребенку лекарственные препараты или применять домашние средства лечения.
- Волосы, тело, одежда, игрушки и постель ребенка должны быть чистыми и сухими.
- Для защиты слуха ребенка оградите его от громкого шума и музыки.
- Оградите ребенка от табачного дыма и табачных изделий.
- Используйте солнцезащитные косметические средства, когда идете на улицу.
- Мойте ребенку руки водой с мылом после посещения туалета.
- После смены подгузника мойте руки водой с мылом.

Предупреждение травм

- Не оставляйте ребенка одного, с незнакомым человеком или домашними животными.
- Уберите шнурок из капошона толстовки.
- Держите электрические провода, ручки сковород и другие горячие предметы в местах, недоступных для ребенка.
- Используйте предохранительные защелки, замки в шкафах, на туалетных сиденьях, заглушки для розеток.
- Используйте ворота безопасности для лестниц и оконные решетки.
- Храните лекарственные препараты, чистящие средства, растения в местах, недоступных для ребенка.
- Ребенок может поперхнуться мелкими предметами. Храните ключи, опасные игрушки, пластиковые пакеты и надувные шары в местах, недоступных для ребенка.
- Берите ребенка на руки или держите его за руку возле машин.
- Если вы катаетесь на велосипеде с ребенком, убедитесь, что он пристегнут и на нем надет шлем.

Вознаграждайте ребенка за хорошее поведение объятием и похвалой.



Ребенок может:

- пятиться;
- пинать и бросать мяч;
- ставить друг на друга 2-4 кубика;
- переворачивать отдельные страницы в книге;
- выполнять простые указания;
- копировать вашу речь и действия.

Советы и действия

- Последовательно и мягко приучайте ребенка к дисциплине. Если нужно, твердо скажите «нет» и переключите ребенка на другое занятие. Никогда не бейте ребенка.
- Играйте с ребенком. Разговаривайте, пойте и рассказывайте сказки.
- Давайте простые игрушки, которые ребенок может разобрать и собрать.
- Стройте башни из кубиков, которые ребенок может разрушить и снова сложить.
- Отведите для вашего ребенка безопасное место, чтобы он мог исследовать, играть в мячик и баловаться.
- Наблюдайте за ребенком, когда он играет на безопасных лазалках и катается на качелях.
- Остановитесь перед ключевым словом в рассказе или стихе и дайте ребенку произнести его за вас. Например, «Жили-были дед и _____».
- Предупреждайте ребенка, прежде чем начнете новое занятие.
- Никакого телевизора. Телевизор – это **НЕ** «нянька».

Правила безопасности при купании

- Устанавливайте водонагреватель на температуру не выше 120° F (~50° C).
- Проверяйте температуру воды, перед тем как опустить ребенка в ванну.
- Не оставляйте ребенка в ванне, бассейне, туалете или около воды без присмотра. Бассейн должен быть обнесен оградой с автоматически закрывающейся дверцей.

Правила безопасности при перевозке ребенка в автомобиле

- Перед тем как включать задний ход, проверьте, нет ли препятствий сзади.
- Не оставляйте ребенка в автомобиле без присмотра.
- Если ребенок весит больше 20 фунтов (9 кг), ему можно ехать в правильно закрепленном автокресле с ремнями, обращенном вперед, расположенном на заднем сиденье, ни в коем случае не напротив подушки безопасности.

Советы по безопасности для родителей:

- Будьте готовы к чрезвычайным ситуациям.
- Научитесь выполнять первичные реанимационные действия применительно к детям.
- Установите в прихожей и возле спален датчики сигнализации, срабатывающие на дым и угарный газ.
- Проверяйте сигнализацию каждые 6 месяцев.

Информационные ресурсы для родителей:

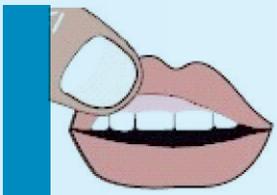
Если вы чувствуете подавленность, уныние или способность причинить вашему ребенку вред, позвоните врачу, по телефону 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) или другу и попросите о помощи.

Чтобы бросить курить, звоните: 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Молочные зубы держатся 6-10 лет.

- Ребенку нужен постоянный зубной врач. Посещайте его дважды в год или по указанию врача.
- Заботьтесь о здоровье зубов, чтобы ребенок мог жевать, говорить и сохранить место для постоянных зубов.
- Попросите выписать фторлак и капли для ребенка. Храните их в недоступном для ребенка месте. Дважды в день чистите ребенку зубы вдоль десен каплей зубной пасты с фтором.
- Научите ребенка выплевывать ее, а не глотать.
- Совместное использование ложек, чашек, соломинок или зубных щеток приводит к распространению бактерий, вызывающих кариес. Не разжевывайте еду для ребенка.
- Лекарства могут содержать сахар или вызывать сухость во рту. После приема лекарства дайте ребенку запить водой или почистите ему зубы.
- Избегайте сладких или липких закусок

Родители: Остановите распространение бактерий,



Приподнимите губы ребенка и осмотрите его зубы со всех сторон. Обратитесь к стоматологу, если увидите белые, коричневые или черные пятна.

вызывающих кариес, – позаботьтесь о собственных зубах:

- ✓ Чистите зубы щеткой утром и щеткой и зубной нитью перед сном.
- ✓ Посетите стоматолога. Спрашивайте жевательную резинку или мятные таблетки с ксилитом и жидкости для полоскания рта, чтобы предотвратить кариес.

Родители решают, какую еду давать во время 3 приемов пищи и 2-3 небольших перекусов.

- Давайте небольшие порции и позволяйте ребенку есть самому.
- К здоровой пище относятся:
 - Фрукты или овощи во время приема пищи и перекусов.
 - Цельнозерновой хлеб, злаки, макароны, неочищенный рис и кукурузные лепешки.
 - Пища, богатая белками и железом: мясо, рыба, яйца, фасоль и соевый творог тофу.
- Предлагайте ребенку пробовать новую еду.
- Ограничьте количество еды между приемами пищи.
- Ограничьте употребление фаст-фуда и закусок, содержащих много жира и сахара.



Сделайте приятным время, проведенное за столом в кругу семьи.

- Научите ребенка мыть руки перед едой.
- Ешьте вместе и показывайте ребенку, как вести себя за столом.

Ребенок использует маленькую чашку для всех напитков.

- Часто предлагайте воду и 2 чашки обезжиренного молока или молока пониженной жирности в день.
- Ограничьте потребление 100-процентного фруктового сока до 1/2–3/4 чашки в день.
- Не давайте ребенку газированных или сладких напитков.

Физическая активность и вес

- Уделяйте 60 минут активным играм.
- Смотреть телевизор можно не более 2 часов в день.

Некоторыми продуктами можно подавиться; не давайте: круглое (хот-доги, виноград, попкорн), с вынутой косточкой (вишни), твердое (конфеты, сырые овощи), липкое (арахисовое масло)

Растем здоровыми



Сегодняшняя дата: _____

Имя: _____

Возраст: _____

Рост: _____ Вес: _____

Индекс массы тела (ИМТ) Процентиль: _____

Следующий визит:

Дата: _____ Время: _____

Важные номера телефонов:

Полиция, пожарная служба, скорая помощь:
Звоните 911

Горячая линия при отравлениях:
1-800-222-1222

WIC: 1-888-942-9675

Продовольственные талоны — программа помощи по обеспечению дополнительным питанием: 1-877-847-3663



Разработано подкомитетами по образованию в области питания, стоматологии и здравоохранения
Исполнительного комитета Программы детского здравоохранения и профилактики заболеваний штата Калифорния (Child Health and Disability Prevention, CHDP). Пересмотрено 06/2010



Как сохранить здоровье ребенка

- Регулярно водите ребенка на осмотр к врачу или на прививки.
- Посоветуйтесь с врачом, прежде чем давать ребенку лекарственные препараты или применять домашние средства лечения.
- Волосы, тело, одежда, игрушки и постель ребенка должны быть чистыми и сухими.
- Для защиты слуха ребенка оградите его от громкого шума и музыки.
- Оградите ребенка от табачного дыма и табачных изделий.
- Используйте солнцезащитные косметические средства, когда идете на улицу.
- Мойте ребенку руки водой с мылом после посещения туалета.
- После смены подгузника мойте руки водой с мылом.

Предупреждение травм

- Не оставляйте ребенка одного, с незнакомым человеком или домашними животными.
- Уберите шнурок из капюшона толстовки.
- Держите электрические провода, ручки сковород и другие горячие предметы в местах, недоступных для ребенка.
- Используйте предохранительные защелки, замки в шкафах, на туалетных сиденьях, заглушки для розеток.
- Используйте ворота безопасности для лестниц и оконные решетки.
- Храните лекарственные препараты, чистящие средства, растения в местах, недоступных для ребенка.
- Ребенок может поперхнуться мелкими предметами. Храните ключи, опасные игрушки, пластиковые пакеты и надувные шары в местах, недоступных для ребенка.
- Если в доме есть огнестрельное оружие, разрядите его, запирайте на замок и храните отдельно от пуль. Спрячьте ключи.
- Берите ребенка на руки или держите его за руку возле машин.
- Надевайте на ребенка шлем, когда он катается на трехколесном велосипеде или самокате.
- Если вы катаетесь на велосипеде с ребенком, убедитесь, что он пристегнут и на нем надет шлем.

У ребенка много энергии. Будьте терпеливы. Хвалите ребенка.



- «Нет» – это любимое слово у двухлетних детей. Старайтесь не давать им выбор, чтобы не слышать такого ответа.

Ребенок может:

- открывать двери, подбрасывать мяч вверх, подниматься по лестнице;
- ставить друг на друга 5-6 кубиков;
- говорить предложениями из 2-3 слов;
- петь песенки;
- повторять то, что вы сказали;
- играть рядом с другими детьми и не делиться.

Советы и действия

- Каждый день разговаривайте с ребенком, пойте и читайте ему сказки.
- Предлагайте складывать несложные игрушки.
- Хвалите за хорошее поведение.
- Будьте последовательны и терпеливы. Если ребенок поступил плохо, объясните, почему это плохо, и переключите ребенка на другое занятие.
- Поговорите с ребенком о пользовании туалетом или горшком. Можно не приучать ребенка к горшку до трех лет.
- Телевизор – это **НЕ** «нянька». Ограничьте просмотр до 1-2 часов.
- Установите ребенку время для дневного сна или отдыха.

Правила безопасности при купании

- Устанавливайте водонагреватель на температуру не выше 120° F (~50° C).
- Проверяйте температуру воды, перед тем как опустить ребенка в ванну.
- Не оставляйте ребенка в ванне, бассейне, туалете или возле ведра с водой без присмотра. Бассейн должен быть обнесен оградой с автоматически закрывающейся дверцей.

Правила безопасности при перевозке ребенка в автомобиле

- Перед тем как включать задний ход, проверьте, нет ли препятствий сзади.
- Не оставляйте ребенка в автомобиле без присмотра.
- Используйте правильно закрепленное автокресло с ремнями, обращенное вперед, установленное на заднем сиденье. Убедитесь, что рост и вес ребенка соответствуют креслу.

Советы по безопасности для родителей:

- Будьте готовы к чрезвычайным ситуациям.
- Научитесь выполнять первичные реанимационные действия применительно к детям.
- Установите в прихожей и возле спален датчики сигнализации, срабатывающие на дым и угарный газ.
- Проверяйте сигнализацию каждые 6 месяцев.

Информационные ресурсы для родителей:

Если вы чувствуете подавленность, уныние или способность причинить вашему ребенку вред, позвоните врачу, по телефону 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) или другу и попросите о помощи.

Чтобы бросить курить, звоните:
1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Молочные зубы важны, чтобы ребенок мог жевать, говорить и сохранить место для коренных зубов.

- Ребенку нужен постоянный зубной врач. Посещайте его дважды в год или по совету врача.
- Молочные зубы должны держаться 6-10 лет.
- Попросите выписать фторлак, капли и таблетки для ребенка. Храните зубную пасту со фтором в недоступном для ребенка месте.
- Используйте капельку зубной пасты с фтором и научите ребенка выплевывать ее, а не глотать.
- Чистите ребенку зубы вдоль десен дважды в день: утром и перед сном.
- Приподнимите губы ребенка и осмотрите его зубы со всех сторон. Обратитесь к стоматологу, если увидите белые, коричневые или черные пятна.
- Совместное использование чашек, соломинок, зубных щеток или еды приводит к распространению бактерий, вызывающих кариес.
- Лекарства могут содержать сахар или вызывать сухость во рту. После приема лекарства дайте ребенку запить водой или почистите ему зубы.

Родители: Подавайте хороший пример, чистите зубы утром и вечером. Используйте зубную нить перед сном.



Давайте ребенку здоровую пищу для перекуса, ничего сладкого или липкого.

Родители решают, какую еду давать во время 3 приемов пищи и 2-3 небольших перекусов.

- Давайте небольшие порции и позволяйте ребенку есть самому.
- К здоровой пище относятся:
- Фрукты или овощи во время приема пищи и перекусов.
- Цельнозерновой хлеб, злаки, макароны, неочищенный рис и кукурузные лепешки.
- Пища, богатая белками и железом: мясо, рыба, яйца, фасоль и соевый творог тофу.
- Предлагайте ребенку пробовать новую еду.
- Ограничьте количество еды между приемами пищи.
- Ограничьте употребление фаст-фуда и закусок, содержащих много жира и сахара.

Предлагайте здоровые напитки.

- Часто предлагайте воду и 2 чашки обезжиренного молока или молока пониженной жирности в день.
- Ограничьте потребление 100-процентного фруктового сока до ½-¾ чашки в день.
- Не давайте ребенку газированных или других сладких напитков.

Сделайте приятным время, проведенное за столом в кругу семьи.

- Научите ребенка мыть руки перед едой.
- Вместе ешьте и разговаривайте, учите ребенка хорошему манеру.

Физическая активность и вес

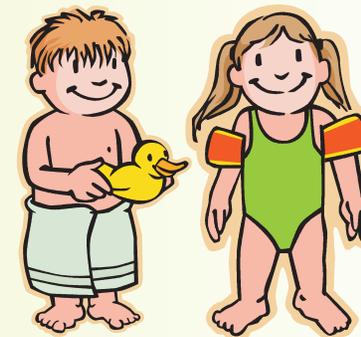
- Уделяйте 60 минут в день активным играм.
- Телевизор и компьютер - не больше 2 часов в день.



WIC: 1-888-942-9675

Продовольственные талоны — программа помощи по обеспечению дополнительным питанием: 1-877-847-3663

Растем здоровыми



Сегодняшняя дата: _____

Имя: _____

Возраст: _____

Рост: _____ Вес: _____

Индекс массы тела (ИМТ) Процентиль: _____

Следующий визит:

Дата: _____ Время: _____

Важные номера телефонов:

Полиция, пожарная служба, скорая помощь:
Звоните 911

Горячая линия при отравлениях:
1-800-222-1222

Разработано подкомитетами по образованию в области питания, стоматологии и здравоохранения



Исполнительного комитета Программы детского здравоохранения и профилактики заболеваний штата Калифорния (Child Health and Disability Prevention, CHDP). Пересмотрено 06/2010



Как сохранить здоровье ребенка

- Регулярно водите ребенка на осмотр к врачу и на прививки.
- Посоветуйтесь с врачом, прежде чем давать ребенку лекарственные препараты или применять домашние средства лечения.
- Волосы, тело и одежда ребенка должны быть чистыми. Стирайте постельные принадлежности раз в неделю.
- Для защиты слуха ребенка оградите его от громкого шума и музыки.
- Оградите ребенка от табачного дыма и табачных изделий.
- Используйте солнцезащитные косметические средства, когда идете на улицу.
- Приучите ребенка мыть руки водой с мылом после посещения туалета и перед едой.

Предупреждение травм

- Не оставляйте ребенка одного, с незнакомым человеком или домашними животными.
- Держите электрические провода, ручки сковород и другие горячие предметы в местах, недоступных для ребенка.
- Используйте предохранительные защелки, замки в шкафах, заглушки для розеток.
- Используйте ворота безопасности для лестниц и оконные решетки.
- Храните лекарственные препараты, чистящие средства, растения в местах, недоступных для ребенка.
- Ребенок может поперхнуться мелкими предметами. Храните ключи, опасные игрушки, пластиковые пакеты и надувные шары в местах, недоступных для ребенка.
- Если в доме есть огнестрельное оружие, разрядите его, запирайте на замок и храните отдельно от пуль. Спрячьте ключи.
- Берите ребенка на руки или держите его за руку возле машин.
- Надевайте на ребенка шлем и щитки на запястья, локти и колени, когда он катается на самокате, коньках, скейтборде или велосипеде.
- Если вы катаетесь на велосипеде с ребенком, убедитесь, что он пристегнут и на нем надет шлем.



Показывайте ребенку свою любовь, привязанность и внимание. Будьте терпеливы. Хвалите ребенка.

Ребенок может:

- одеваться без посторонней помощи;
- подпрыгивать на месте;
- крутить педали;
- начать рисовать;
- использовать предложения из 4-5 слов, понятные остальным;
- знать свое имя, возраст и пол;
- говорить о страхах.

Советы и действия

- Помогите ребенку научиться делиться.
- Разговаривайте, пойте и читайте с вашим ребенком каждый день.
- Позволяйте ребенку исследовать и пробовать новые вещи.
- Разрешайте ребенку играть с другими детьми.
- Поощряйте игры с кубиками, простыми пазлами и цветными карандашами.
- Каждый день играйте с ребенком на улице.
- Выделите специальное время для себя и ребенка.
- Позволяйте ребенку выбирать игрушки и одежду.
- Отвечайте на вопросы ребенка честно и понятно.

Правила безопасности при купании

- Устанавливайте водонагреватель на температуру не выше 120° F (~50° C).
- Не оставляйте ребенка в ванне, бассейне, туалете или возле ведра с водой без присмотра.
- Учите ребенка правилам безопасного поведения в воде и плаванию. Бассейн должен быть обнесен оградой с автоматически закрывающейся дверцей.

Правила безопасности при перевозке ребенка в автомобиле

- Перед тем как включать задний ход, проверьте, нет ли препятствий сзади.
- Не оставляйте ребенка в автомобиле без присмотра.
- Используйте правильно закрепленное автокресло с ремнями, обращенное вперед, установленное на заднем сиденье. Убедитесь, что рост и вес ребенка соответствуют креслу.

Советы по безопасности для родителей:

- Будьте готовы к чрезвычайным ситуациям.
- Научитесь выполнять первичные реанимационные действия применительно к детям.
- Установите в прихожей и возле спален датчики сигнализации, срабатывающие на дым и угарный газ.
- Проверяйте сигнализацию каждые 6 месяцев.

Информационные ресурсы для родителей:

Если вы чувствуете подавленность, уныние или способность причинить вашему ребенку вред, позвоните врачу, по телефону 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) или другу и попросите о помощи.

Чтобы бросить курить, звоните:
1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

- Ребенку нужен постоянный зубной врач. Посещайте его дважды в год или по совету врача.
- Здоровые зубы необходимы, чтобы ребенок мог жевать, говорить и сохранить место для постоянных зубов.
- Молочные зубы держатся 6-10 лет.
- Попросите выписать фторлак, капли и таблетки для ребенка. Храните зубную пасту с фтором в недоступном для ребенка месте.
- Используйте капельку зубной пасты с фтором. Попросите ребенка выплюнуть ее, а не глотать.
- Чистите ребенку зубы вдоль десен дважды в день, утром и перед сном.
- Давайте ребенку здоровую пищу для перекуса, ничего сладкого или липкого.
- Обратитесь за советом к педиатру или стоматологу, если ребенок продолжает сосать палец.

Родители: Подавайте хороший пример, чистите



Лекарства могут содержать сахар или вызывать сухость во рту. После приема лекарства дайте ребенку запить водой или почистите ему зубы.

зубы утром и вечером. Используйте зубную нить перед сном.

Родители решают, какую еду давать во время 3 приемов пищи и 1-3 небольших перекусов.

- Давайте маленькие порции.
- К здоровой пище относятся:
 - Фрукты или овощи во время приемов пищи и перекусов.
 - Цельнозерновой хлеб, злаки, макароны, неочищенный рис или кукурузные лепешки.
 - Пища, богатая белками и железом: мясо, рыба, яйца, фасоль и соевый творог тофу.
- Предлагайте ребенку пробовать новую еду.
- Начинайте день с завтрака.
- Ограничьте количество еды между приемами пищи.
- Ограничьте употребление фаст-фуда и закусок, содержащих много жира и сахара.



Предлагайте здоровые напитки.

- Часто предлагайте воду и 3 чашки обезжиренного молока или молока пониженной жирности в день.
- Ограничьте потребление 100-процентного фруктового сока до 1/2-3/4 чашки в день.
- Не давайте ребенку газированных или других сладких напитков.

Сделайте приятным время, проведенное за столом в кругу семьи.

- Научите ребенка мыть руки перед едой.
- Позвольте ребенку помогать в приготовлении еды.
- Вместе ешьте и разговаривайте, учите ребенка хорошим манерам.
- Выключайте телевизор во время еды.

Физическая активность и вес

- Уделяйте 60 минут в день активным играм.
- Телевизор и компьютер - не больше 2 часов в день.



Растем здоровыми



Сегодняшняя дата: _____

Имя: _____

Возраст: _____

Рост: _____ Вес: _____

Индекс массы тела (ИМТ) Перцентиль: _____

Следующий визит:

Дата: _____ Время: _____

Важные номера телефонов:

Полиция, пожарная служба, скорая помощь:
Звоните 911

Горячая линия при отравлениях:

1-800-222-1222

WIC: 1-888-942-9675

Продовольственные талоны — программа помощи по обеспечению дополнительным питанием: 1-877-847-3663

Как сохранить здоровье ребенка

- Регулярно водите ребенка на осмотр к врачу и на прививки.
- Посоветуйтесь с врачом, прежде чем давать ребенку лекарственные препараты или применять домашние средства лечения.
- Волосы, тело и одежда ребенка должны быть чистыми. Стирайте постельные принадлежности раз в неделю.
- Оградите ребенка от табачного дыма и табачных изделий.
- Используйте солнцезащитные косметические средства, когда идете на улицу.
- Приучите ребенка мыть руки водой с мылом после посещения туалета и перед едой.

Предупреждение травм

- Используйте предохранительные защелки, замки в шкафах, заглушки для розеток.
- Используйте ворота безопасности для лестниц и оконные решетки.
- Подпишите и закройте на замок все лекарства, чистящие средства, алкоголь, яды, механические инструменты, спички и зажигалки.
- Если в доме есть огнестрельное оружие, разрядите его, запирайте на замок и храните отдельно от пуль. Спрячьте ключи.
- Объясните ребенку, что такое светофор и как переходить дорогу.
- Надевайте на ребенка шлем и щитки на запястья, локти и колени, когда он катается на самокате, коньках, скейтборде или велосипеде.

**Учите ребенка избегать незнакомых людей.**

Ребенок не должен никуда ни с кем ходить без вашего разрешения.

Ребенок может:

- любить шутки и быть разговорчивым;
- играть с другими детьми и заводить друзей;
- вырезать и клеить;
- играть кубиками, картами и в настольные игры;
- лучше держать равновесие и карабкаться;
- захотеть одеваться в одиночестве;
- полюбить ролевые игры и стать очень любопытным;
- писаться в кровать; если это происходит регулярно, обратитесь к врачу.

Советы и действия

- Дайте ребенку несколько простых обязанностей по дому, например собрать игрушки или одежду и помочь накрыть стол или убрать со стола.
- Гуляйте и разговаривайте о том, что видите.
- Каждый день играйте с ребенком на улице.
- Побуждайте ребенка играть с другими детьми.
- Сделайте так, чтобы время перед сном проходило спокойно. Почитайте или тихонько спойте.
- Ребенок должен спать 11–13 часов в сутки.
- Отвечайте на вопросы ребенка честно и так, чтобы ему было понятно.
- Научите ребенка называть свое полное имя.
- Объясните ребенку разницу между «хорошими» и «плохими» прикосновениями. Научите ребенка говорить «нет», если кто-то пытается к нему плохо прикоснуться, и рассказывать об этом вам.

**Правила безопасности при купании**

- Устанавливайте водонагреватель на температуру не выше 120° F (~50° C).
- Не оставляйте ребенка у воды без присмотра. Учите ребенка правилам безопасного поведения в воде и плаванию. Бассейн должен быть обнесен оградой с автоматически закрывающейся дверцей.

Правила безопасности при перевозке ребенка в автомобиле

- Детям можно ездить в правильно закрепленном автокресле, обращенном вперед, пока они не достигнут предельного для кресла роста или веса, установленного производителем, обычно по достижении возраста 4 лет и веса 40 фунтов (18 кг).
- Закон Калифорнии обязывает использовать для перевозки детей автокресло или специальное сиденье-бустер на заднем сиденье, до тех пор, пока они не достигнут веса 80-100 фунтов (36-45 кг), роста 4 футов 9 дюймов (примерно 1,45 м) и не смогут сидеть, полностью прислонившись спиной к спинке автомобильного сиденья и удобно свесив согнутые в коленях ноги через край сиденья (обычно к 8-10 годам).

Советы по безопасности для родителей:

- Будьте готовы к чрезвычайным ситуациям.
- Научитесь выполнять первичные реанимационные действия применительно к детям.
- Установите в прихожей и возле спален датчики сигнализации, срабатывающие на дым и угарный газ.
- Проверяйте сигнализацию каждые 6 месяцев.

Информационные ресурсы для родителей:

Если вы чувствуете подавленность, уныние или способность причинить вашему ребенку вред, позвоните врачу, по телефону 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) или другу и попросите о помощи.

Чтобы бросить курить, звоните:
1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

- Ребенку нужен постоянный зубной врач. Посещайте его дважды в год или по совету врача
- Появляются передние и задние зубы, которые должны оставаться всю жизнь. Ухаживайте за ними, не допуская развития кариеса.
- Помогайте ребенку чистить зубы дважды в день,



Спросите о пломбах и фторидах для ребенка.

утром и перед сном.

- Используйте каплеуку зубной пасты с фтором.
- Помогайте ребенку чистить зубы зубной нитью перед сном.
- Попросите ребенка использовать капу во время занятий спортом.
- Давайте ребенку здоровую пищу и напитки для перекуса, ничего сладкого или липкого.
- Лекарства могут содержать сахар или вызывать сухость во рту. После приема лекарства надо запить водой или почистить зубы.

Родители: Подавайте хороший пример, чистите зубы утром и вечером. Используйте зубную нить перед сном.

Родители решают, какую еду давать во время 3 приемов пищи и 1-3 небольших перекусов.

- Давайте маленькие порции.
- К здоровой пище относятся:
 - Фрукты или овощи во время приемов пищи и перекусов.
 - Цельнозерновой хлеб, злаки, макароны, неочищенный рис или кукурузные лепешки.
 - Пища, богатая белками и железом: мясо, рыба, яйца, фасоль и соевый творог тофу.
- Предлагайте ребенку пробовать новую еду.
- Начинайте день с завтрака.
- Ограничьте употребление фаст-фуда и закусок, содержащих много жира и сахара.

Предлагайте здоровые напитки.

- Часто предлагайте воду и 3 чашки обезжиренного молока или молока пониженной жирности в день.
- Ограничьте потребление 100-процентного фруктового сока до 1/2-3/4 чашки в день.
- Не давайте ребенку газированных или других сладких напитков.

Сделайте приятным время, проведенное за столом в кругу семьи.

- Научите ребенка мыть руки перед едой.
- Позволяйте ребенку помогать в приготовлении еды.
- Вместе ешьте и разговаривайте, учите ребенка хорошему манеру.
- Выключайте телевизор во время еды.



Физическая активность и вес

- Уделяйте 60 минут в день активным играм.
- Ограничьте время, проводимое у телевизора, за видеоиграми, компьютером, до 2 часов в день (за исключением домашних заданий).

WIC: 1-888-942-9675

Школьные обеды или завтраки: звоните в школу за дополнительной информацией

Продовольственные талоны — программа помощи по обеспечению дополнительным питанием: 1-877-847-3663

Растем здоровыми



Сегодняшняя дата: _____

Имя: _____

Возраст: _____

Рост: _____ Вес: _____

Индекс массы тела (ИМТ) Перцентиль: _____

Следующий визит:

Дата: _____ Время: _____

Важные номера телефонов:

Полиция, пожарная служба, скорая помощь:
Звоните 911

Горячая линия при отравлениях:
1-800-222-1222

Разработано подкомитетами по образованию в области питания, стоматологии и здравоохранения

Исполнительного комитета Программы детского здравоохранения и профилактики заболеваний штата Калифорния (Child Health and Disability Prevention, CHDP). Пересмотрено 06/2010

Как сохранить здоровье ребенка

- Регулярно водите ребенка на осмотр к врачу и на прививки.
- Волосы, тело и одежда ребенка должны быть чистыми. Стирайте простыни раз в неделю.
- Оградите ребенка от табачного дыма и табачных изделий.
- Используйте солнцезащитные косметические средства, когда идете на улицу.
- Приучите ребенка мыть руки водой с мылом после посещения туалета и перед едой.
- Начинайте говорить с ребенком о вреде наркотиков, алкоголя и табака.

Предупреждение травм

- Подпишите и закройте на замок все лекарства, чистящие средства, алкоголь, яды, механические инструменты, спички и зажигалки.
- Если в доме есть огнестрельное оружие, разрядите его, закройте на замок и храните отдельно от пуль. Спрячьте ключи.
- Объясните ребенку, что такое светофор и как и переходить дорогу.
- Надевайте на ребенка шлем, капу и щитки на запястья, локти и колени, когда он катается на самокате, коньках, скейтборде или велосипеде.

**Учите ребенка избегать незнакомых людей.**

Ребенок не должен никуда ни с кем ходить без вашего разрешения.

Ребенок может:

- захотеть быть более независимым;
- захотеть больше времени проводить с друзьями;
- захотеть одеваться в одиночестве;
- описывать переживания и больше говорить о мыслях и чувствах;
- начать осознавать будущее;
- играть в настольные игры и учиться быть частью команды;
- захотеть проверить навыки равновесия и лазания;
- получать удовольствие от занятий, требующих планирования.

Советы и действия

- Дайте ребенку простые поручения по дому, например накрыть на стол, застелить постель, помочь в приготовлении обеда для семьи.
- Ходите на прогулки. Говорите с вашим ребенком о том, что он видит и думает.
- Помогите ребенку завести определенный порядок отхода ко сну. Установите время, когда надо ложиться спать.
- Помогите ребенку научиться терпению, пропуская других вперед.
- Читайте ребенку. Читайте друг другу.
- Научите ребенка звонить 911 в чрезвычайной ситуации. Ребенок должен знать свое полное имя, адрес и номер телефона.
- Объясните ребенку разницу между «хорошими» и «плохими» прикосновениями и научите говорить «нет», если кто-то пытается к нему плохо прикоснуться, и рассказывать об этом вам.

Правила безопасности при купании

- Устанавливайте водонагреватель на температуру не выше 120°F (~50°C).
- Не оставляйте ребенка у воды без присмотра. Учите ребенка соблюдать правила безопасного поведения в воде, плавать и надевать спасательный жилет во время прогулок на лодке.

Правила безопасности при перевозке ребенка в автомобиле

- Используйте специальное сиденье-бустер на заднем сиденье до тех пор, пока они не достигнут веса 80-100 фунтов (36-45 кг), роста 4 футов 9 дюймов (примерно 1,45 м) и не смогут сидеть, полностью прислонившись спиной к спинке автомобильного сиденья и удобно свесив согнутые в коленях ноги через край сиденья (обычно к 8-10 годам).
- Поясной ремень должен приходиться на нижнюю часть бедер, а плечевой – перекидываться через плечо, а не ложиться на лицо или шею.

Советы по безопасности для родителей:

- Будьте готовы к чрезвычайным ситуациям.
- Научитесь выполнять первичные реанимационные действия применительно к детям.
- Установите в прихожей и возле спален датчики сигнализации, срабатывающие на дым и угарный газ.
- Проверьте сигнализацию каждые 6 месяцев.

Информационные ресурсы для родителей:

Если вы чувствуете подавленность, уныние или способность причинить вашему ребенку вред, позвоните врачу, по телефону 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) или другу и попросите о помощи.

Чтобы бросить курить, звоните:

1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)



- Ребенку нужен постоянный зубной врач. Посещайте его дважды в год или по совету врача.
- Появляются постоянные зубы, которые должны продержаться всю жизнь. Ухаживайте за ними, не допуская развития кариеса.
- Спросите о пломбах и фторидах для ребенка.
- Чистите зубы вдоль десен каждое утро и перед сном. Язык тоже чистите.
- Используйте зубную нить перед сном.
- Лекарства могут содержать сахар или вызывать сухость во рту. После приема лекарства надо запить водой или почистить зубы.
- Ограничьте употребление закусок, которые могут привести к развитию кариеса, таких как чипсы, кислые и липкие конфеты, спортивные и газированные напитки.

Родители: Подавайте хороший пример, чистите зубы утром и вечером. Используйте зубную нить перед сном.

Используйте капу во время занятий всеми видами спорта, такими как софтбол, баскетбол, футбол или катание на скейтборде.



Родители и дети выбирают здоровую пищу с тремя основными приемами и 1-3 перекусами.

- К здоровой пище относятся:
 - Фрукты или овощи во время приема пищи и перекусов.
 - Цельнозерновой хлеб, злаки, макароны, неочищенный рис или кукурузные лепешки.
 - Пища, богатая белками и железом: мясо, рыба, яйца, фасоль и соевый творог тофу.
- Начинайте день с завтрака.
- Ограничьте употребление фаст-фуда и закусок, содержащих много жира и сахара.

Выбирайте здоровые напитки.

- Часто пейте воду.
- Пейте 3-4 чашки обезжиренного молока или молока пониженной жирности в день.
- 100-процентный сок будет лучшим выбором; избегайте газированных и других сладких напитков.

Сделайте приятным время, проведенное за столом в кругу семьи.

- Мойте руки перед едой.
- Вместе планируйте меню и готовьте еду.
- Вместе ешьте и разговаривайте, соблюдая хорошие манеры.
- Выключайте телевизор во время еды.



Физическая активность и вес

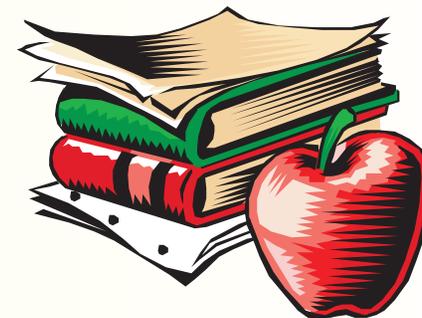
- Уделяйте 60 минут в день активным играм.
- Ограничьте время, проводимое у телевизора, за видеоиграми, компьютером, до 2 часов в день (за исключением домашних заданий).

WIC: 1-888-942-9675

Школьные обеды или завтраки: звоните в школу за дополнительной информацией

Продовольственные талоны — программа помощи по обеспечению дополнительным питанием: 1-877-847-3663

Растем здоровыми



Сегодняшняя дата: _____

Имя: _____

Возраст: _____

Рост: _____ Вес: _____

Индекс массы тела (ИМТ) Перцентиль: _____

Следующий визит:

Дата: _____ Время: _____

Важные номера телефонов:

Полиция, пожарная служба, скорая помощь:
Звоните 911

Горячая линия при отравлениях:

1-800-222-1222

Разработано подкомитетами по образованию в области питания, стоматологии и здравоохранения

Исполнительного комитета Программы детского здравоохранения и профилактики заболеваний штата Калифорния (Child Health and Disability Prevention, CHDP). Пересмотрено 06/2010

Здоровье ребенка 9-12 лет

- Регулярно водите ребенка на осмотр к врачу и на прививки.
- Учите ребенка следить за чистотой ногтей, волос, гениталий и тела и носить чистую одежду.
- Стирайте постельное белье раз в неделю.
- Напоминайте ребенку, что надо мыть руки водой с мылом после посещения туалета и перед едой.
- Поговорите о половом созревании и сопутствующих ему изменениях.
- Поговорите о ВИЧ/СПИДе и заболеваниях, передающихся половым путем.
- Поговорите о половом развитии и ответственном сексуальном поведении.

Предупреждение травм

- Подпишите и закройте на замок все лекарства, чистящие средства, алкоголь, яды, механические инструменты, спички и зажигалки.
- Контролируйте использование механических инструментов, спичек и зажигалок.
- Оружие - не игрушка. Научите детей не трогать огнестрельное оружие и сообщать взрослым, если вдруг найдут его на улице.
- Если в доме есть огнестрельное оружие, разрядите его, закройте на замок и храните отдельно от пуль. Спрячьте ключи.
- Напоминайте ребенку о том, что надо надевать шлем и щитки на запястья, локти и колени во время катания на самокате, коньках, скейтборде или велосипеде.
- Предупредите ребенка об опасности потери слуха из-за громкой музыки.
- Научите ребенка не плавать в одиночестве и всегда надевать спасательный жилет во время прогулок на лодке.

Находите время, чтобы сесть и поговорить с ребенком. Самое главное – прислушайтесь к тому, что хочет сказать ребенок.



Ребенок может:

- гордиться собой в школе, в спорте или других занятиях;
- соблюдать правила дома и в школе, но пробовать испытать их на прочность;
- стать более ответственным по отношению к своему здоровью, школьным заданиям и обязанностям по дому;
- захотеть быть более независимым и проводить больше времени со своими друзьями.

Советы и действия

- Чаще хвалите ребенка и не скрывайте своих теплых чувств.
- Уделяйте время ежедневным домашним заданиям.
- Назначайте обязанности по дому в соответствии с возрастом.
- Поощряйте желание ребенка заняться командным спортом.
- Поощряйте новые занятия или хобби.
- Учите ребенка брать на себя ответственность за свои решения и поступки.
- Поставьте компьютер в такое место, где вы могли бы контролировать его использование. Используйте родительский контроль в настройках компьютера.
- Будьте хорошим образцом для подражания. Избегайте наркотиков, алкоголя и табака.

Правила безопасности для детей в возрасте 9-12 лет/давление со стороны сверстников

- Предупреждайте ребенка об опасности употребления наркотиков, алкоголя и табака. Просите задавать вопросы.
- Поговорите о том, как избежать групповых преступных действий, давления со стороны сверстников, запугивания и группового насилия.
- Поговорите с ребенком о личной безопасности и об опасности путешествия автостопом.
- Научите ребенка рассказывать взрослому, которому он доверяет, о посторонних и ничего не брать у незнакомых людей.

Правила безопасности при перевозке ребенка в автомобиле

- Используйте специальное сиденье-бустер на заднем сиденье до тех пор, пока они не достигнут веса 80-100 фунтов (36-45 кг), роста 4 футов 9 дюймов (примерно 1,45 м) и не смогут сидеть, полностью прислонившись спиной к спинке автомобильного сиденья и удобно свесив согнутые в коленях ноги через край сиденья (обычно к 8-10 годам).
- Поясной ремень должен приходиться на нижнюю часть бедер, а плечевой – перекидываться через плечо, а не ложиться на лицо или шею.

Советы по безопасности для родителей:

- Будьте подготовлены, составьте план на случай чрезвычайной ситуации.
- Научитесь выполнять первичные реанимационные действия.
- Установите в прихожей и возле спален датчики сигнализации, срабатывающие на дым и угарный газ.
- Проверяйте сигнализацию каждые 6 месяцев.

Информационные ресурсы для родителей:

Если вы чувствуете подавленность или способность причинить вашему ребенку вред, позвоните врачу, по телефону 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) или другу и попросите о помощи.

Чтобы бросить курить, звоните: 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

- Подростку нужен постоянный зубной врач. Посещайте его дважды в год или по совету врача.
- Спросите у стоматолога о фторидах, пломбах, скобах и капах.
- Будьте ответственны, чистите зубы и язык дважды в день, утром и перед сном.
- Регулярно используйте зубную нить, чтобы сократить количество бактерий, вызывающих неприятный запах изо рта, болезни десен и кариес.
- Заменяйте зубную щетку каждые три месяца или после болезни.
- Ограничьте употребление закусок, которые могут привести к развитию кариеса, таких как чипсы, кислые и липкие конфеты, газированные и спортивные напитки, кофе.
- Используйте капу во время всех занятий спортом.
- Оральный пирсинг может вызвать крошение зубов, неприятный запах изо рта и боль.



Табак может вызвать неприятный запах изо рта, пятна на зубах, болезни десен, язвы и рак.

Не курите и не жуйте табак.

Ешьте здоровую пищу регулярно во время 3 основных приемов и запланированных перекусов.

- К здоровой пище относятся:
 - Фрукты или овощи во время приема пищи и перекусов.
 - Цельнозерновой хлеб, злаки, макароны, неочищенный рис или кукурузные лепешки.
 - Пища, богатая белками и железом: мясо, рыба, яйца, фасоль и соевый творог тофу.
- Находите время, чтобы позавтракать, – завтрак помогает лучше учиться.
- Ограничьте употребление фаст-фуда и закусок, содержащих много жира и сахара. Хорошо питайтесь, если едите не дома.
- Старайтесь не ограничивать себя в еде.



Выбирайте здоровые напитки.

- Часто пейте воду.
- Пейте 3-4 чашки обезжиренного молока или молока пониженной жирности в день.
- 100-процентный сок будет лучшим выбором; избегайте газированных и других сладких напитков.
- Ограничьте употребление напитков с кофеином: кофе, чая и энергетических напитков.

Часто ешьте дома.

- Планируйте меню и готовьте разнообразную еду.
- Выключайте телевизор. Вместе ешьте и разговаривайте.

Поддерживайте здоровый вес и ведите здоровый образ жизни.

- 60 минут физической активности: ходите, бегайте, танцуйте, плавайте, катайтесь на велосипеде, занимайтесь спортом – найдите себе занятие по душе и придерживайтесь его!
- Ограничьте время, проводимое у телевизора/за видеоиграми/компьютером, до 2 часов в день (за исключением домашних заданий).



Растем здоровыми



Сегодняшняя дата: _____

Имя: _____

Возраст: _____

Рост: _____ Вес: _____

Индекс массы тела (ИМТ) Перцентиль: _____

Следующий визит:

Дата: _____ Время: _____

Важные номера телефонов:

Полиция, пожарная служба, скорая помощь:
Звоните 911

Горячая линия при отравлениях:

1-800-222-1222

WIC: 1-888-942-9675

Школьные обеды или завтраки: звоните в школу за дополнительной информацией

Продовольственные талоны — программа помощи по обеспечению дополнительным питанием: 1-877-847-3663

Разработано подкомитетами по образованию в области питания, стоматологии и здравоохранения

Исполнительного комитета Программы детского здравоохранения и профилактики заболеваний штата Калифорния (Child Health and Disability Prevention, CHDP). Пересмотрено 06/2010

Здоровье подростка

- Регулярно проходите осмотр у врача и делайте прививки.
- Следите за чистотой ногтей, волос, гениталий и тела. Носите чистую одежду.
- Стирайте постельное белье раз в неделю.
- Поговорите с родителями или со взрослым, которому вы доверяете, о ВИЧ/СПИДе и инфекциях, передающихся половым путем.
- Если вы забеременели, обратитесь к врачу для раннего и регулярного наблюдения беременности.
- Как следует подумайте, прежде чем сделать татуировку или пирсинг.
- Используйте солнцезащитные косметические средства. Избегайте загара.

Предупреждение травм

- Подпишите и закройте на замок все лекарства, чистящие средства, алкоголь, яды, механические инструменты, спички и зажигалки.
- Если в доме есть огнестрельное оружие, разрядите его, закройте на замок и храните отдельно от пуль. Спрячьте ключи.
- Оружие - не игрушка. Ружейный выстрел может привести к ранению или смерти. Пройдите курс по безопасному обращению с оружием в Департаменте охоты и рыболовства штата Калифорния (916-653-1235) или в местном охотничьем магазине.
- Надевайте шлем и щитки на запястья, локти и колени, когда катаетесь на коньках, скейтборде, велосипеде или мотоцикле.
- Защищайте свой слух. Избегайте громких звуков или музыки.
- Учитесь плавать. Никогда не плавайте в одиночестве. Надевайте спасательный жилет во время прогулок на лодке. Помните: алкоголь и водные мероприятия несовместимы.
- Научитесь выполнять первичные реанимационные действия.

Подростки должны проводить время с семьей. Родители и подростки должны разговаривать и выслушивать друг друга.



Вы можете:

- захотеть быть более независимым и проводить больше времени со своими друзьями;
- расти и замечать изменения в своем теле;
- беспокоиться о своей внешности;
- иметь повышенный аппетит;
- думать в основном о настоящем и не заботиться о последствиях;
- не соглашаться с родителями и чувствовать разочарование;
- иметь вопросы о наркотиках, алкоголе и половой активности. В этом случае поговорите со взрослым, которому доверяете.

Советы и действия для родителей

- Хвалите и поощряйте подростков за принятие положительных решений.
- Убедитесь, что подростки каждый день ходят в школу. Уделяйте время ежедневным домашним заданиям.
- Уважайте личную жизнь подростка.
- Обсуждайте и устанавливайте правила, ограничения и штрафы.
- Поставьте компьютер в такое место, где вы могли бы контролировать его использование. Используйте родительский контроль в настройках компьютера.
- Говорите о наркотиках, алкоголе, сексе, давлении со стороны сверстников и о том, как сказать «нет».
- Учите подростка, что важно не спешить с началом половой жизни.
- Поговорите об ответственном сексуальном поведении, например о воздержании и использовании презервативов.
- Будьте хорошим образцом для подражания. Избегайте наркотиков, алкоголя и табака.

Правила безопасности для подростков/давление со стороны сверстников

- **Никогда** не путешествуйте автостопом и не участвуйте в рискованных занятиях. Всегда отдавайте себе отчет о своем окружении.
- Не принимайте открытых напитков от других и не оставляйте свои напитки без присмотра. Помните, что случаются изнасилования на свиданиях. Это может произойти и с вами. Пройдите курсы самообороны.
- Поговорите со взрослыми, которым вы доверяете, о том, как избежать групповых преступных действий, запугивания и группового насилия.

Правила безопасности при поездке в автомобиле

- Всегда пристегивайте ремень безопасности!
- Соблюдайте закон о водительской лицензии с ограниченными правами для несовершеннолетних.
- Не используйте мобильные телефоны, ноутбуки и не пишите СМС, находясь за рулем.
- Никогда не садитесь за руль в нетрезвом состоянии. Если водитель пьян, найдите себе другой транспорт.

Информационные ресурсы для родителей:

Если вы чувствуете подавленность или способность причинить вашему ребенку вред, позвоните врачу, по телефону 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) или другу и попросите о помощи.

Подростки: Если вам требуется поддержка или просто нужно с кем-то поговорить, позвоните в кризисную линию для молодежи в Калифорнии: 1-800-843-5200

Чтобы бросить курить, звоните:

1-800-NO-BUTTS
(1-800-662-8887)



- У вас должен быть постоянный зубной врач. Посещайте стоматолога дважды в год или по указанию врача.
- Спросите у стоматолога о фторидах, скобах, капах и зубах мудрости.
- Будьте ответственны, чистите зубы и язык дважды в день, утром и перед сном. Каждый день используйте зубную нить.
- Заменяйте зубную щетку каждые три месяца или после болезни.



Оральный пирсинг может вызвать крошение зубов, рецессию десен, неприятный запах изо рта, повреждение десен и боль.

- Табак может вызвать неприятный запах изо рта, пятна на зубах, болезни десен, язвы и обезображивающий рак.
- Используйте капу во время всех занятий спортом.
- Ограничьте употребление закусок, которые могут привести к развитию кариеса, таких как чипсы, кислые и липкие конфеты, газированные и спортивные напитки, кофе.
- Такие наркотики, как метамфетамин, могут привести к серьезным стоматологическим и медицинским проблемам.

Ешьте здоровую пищу регулярно во время 3 основных приемов и запланированных перекусов.

- К здоровой пище относятся:
 - Фрукты или овощи во время приема пищи и перекусов.
 - Цельнозерновой хлеб, злаки, макароны, неочищенный рис или кукурузные лепешки.
 - Пища, богатая белками и железом: мясо, рыба, яйца, фасоль и соевый творог тофу.
- Находите время, чтобы позавтракать, – завтрак помогает лучше учиться.
- Ограничьте употребление фаст-фуда и закусок, содержащих много жира и сахара.
- Старайтесь не ограничивать себя в еде.

Выбирайте здоровые напитки.

- Часто пейте воду.
- Пейте 3-4 чашки обезжиренного молока или молока пониженной жирности в день.
- 100-процентный сок будет лучшим выбором; избегайте газированных и других сладких напитков.
- Ограничьте употребление напитков с кофеином: кофе, чая и энергетических напитков.

Хорошо питайтесь с друзьями или семьей.

- Планируйте меню и готовьте дома разнообразную еду.
- Выключайте телевизор. Вместе ешьте и разговаривайте.
- Если едите не дома, выбирайте здоровую пищу.

Поддерживайте здоровый вес и ведите здоровый образ жизни.

- 60 минут физической активности: ходите, бегайте, танцуйте, плавайте, катайтесь на велосипеде, занимайтесь спортом – найдите себе занятие по душе и придерживайтесь его!
- Ограничьте время, проводимое у телевизора/за видеоиграми/компьютером, до 2 часов в день (за исключением домашних заданий).



WIC: 1-888-942-9675

Продовольственные талоны — программа помощи по обеспечению дополнительным питанием: 1-877-847-3663

Растем здоровыми



Сегодняшняя дата: _____

Имя: _____

Возраст: _____

Рост: _____ Вес: _____

Индекс массы тела (ИМТ) Перцентиль: _____

Следующий визит:

Дата: _____ Время: _____

Важные номера телефонов:

Полиция, пожарная служба, скорая помощь:
Звоните 911

Горячая линия при отравлениях:
1-800-222-1222

Разработано подкомитетами по образованию в области питания, стоматологии и здравоохранения



Исполнительного комитета Программы детского здравоохранения и профилактики заболеваний штата Калифорния (Child Health and Disability Prevention, CHDP). Пересмотрено 06/2010



Сохранение здоровья

- Регулярно проходите осмотр у врача и делайте прививки.
- Если вы забеременели, обратитесь к врачу для раннего и регулярного наблюдения беременности.
- Следите за чистотой волос и тела. Стирайте постельное белье раз в неделю. Носите чистую одежду.
- Часто мойте руки.
- Используйте солнцезащитные косметические средства. Избегайте загара.
- Держитесь в стороне от табачного дыма. Полностью прекратите использование табака.
- Как следует подумайте, прежде чем сделать татуировку или пирсинг.
- Несите ответственность за свое сексуальное поведение. Предохраняйтесь, чтобы не допустить распространение заболеваний, передающихся половым путем, и незапланированную беременность.
- Узнайте о ВИЧ/СПИДе и заболеваниях, передающихся половым путем. Узнайте, где можно сдать анализы.

Предупреждение травм

- Если в доме есть огнестрельное оружие, разрядите его, закройте на замок и храните отдельно от пуль. Спрячьте ключи.
- Оружие - не игрушка. Ружейный выстрел может привести к ранению или смерти. Пройдите курс по безопасному обращению с оружием в Департаменте охоты и рыболовства штата Калифорния (916-653-1235) или в местном охотничьем магазине.
- Носите шлем, когда катаетесь на коньках, скейтборде и велосипеде.
- Защищайте свой слух. Избегайте громких звуков или музыки.

Ищите поддержку своим надеждам и мечтам.

Вы можете:

- беспокоиться о карьере, учебе и будущем;
- стать более независимым от своей семьи;
- беспокоиться о своем весе и питании;
- ходить на свидания и иметь круг близких друзей;
- иметь постоянную работу и больше финансовой свободы;
- вести рациональные дискуссии с другими людьми на тему веры, отношений и ценностей.

Советы и действия

- Помните, что у вас всегда есть выбор. Вы можете НЕ употреблять наркотики, алкоголь и не вступать в половой контакт с другими людьми.
- Иногда вы можете чувствовать себя смущенно и подавленно. Поговорите со взрослым человеком, которому вы доверяете, или с другом.
- Найдите людей с позитивным взглядом на жизнь.
- Говорите о жизненных событиях, отношениях, убеждениях и ценностях с теми, кого вы уважаете.
- Участвуйте в занятиях на открытом воздухе, занимайтесь спортом, вступите в общественные группы. Избегайте групповой преступной деятельности или группового насилия.
- Попросите, чтобы у вас было личное пространство, и уважайте чужую личную жизнь.
- Если вы учитесь, уделяйте время учебе. Не бросайте школу.
- Планируйте будущее, которого вы сами хотите.

Безопасное поведение

- Никогда не путешествуйте автостопом и не участвуйте в рискованных занятиях. Всегда отдавайте себе отчет о своем окружении.
- Случаются изнасилования на свиданиях, причем как с женщинами, так и с мужчинами. Обеспечьте свою безопасность! Не принимайте открытых напитков от других и не оставляйте свои напитки без присмотра. Пройдите курсы самообороны.

Правила безопасности на воде и в автотранспорте

- Всегда пристегивайте ремень безопасности!
- Всегда надевайте шлем во время езды на мотоцикле.
- Не используйте мобильные телефоны, ноутбуки и не пишите СМС, находясь за рулем.
- Никогда не садитесь за руль в нетрезвом состоянии. Если водитель пьян, найдите себе другой транспорт.
- Учитесь плавать. Никогда не плавайте в одиночестве. Надевайте спасательный жилет во время прогулок на лодке. Помните: алкоголь и водные мероприятия несовместимы.
- Научитесь выполнять первичные реанимационные действия.

Информационные ресурсы:

Если вы чувствуете подавленность или способность причинить вашему ребенку вред, позвоните врачу, по телефону 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) или другу и попросите о помощи.

Если вам требуется поддержка или просто нужно с кем-то поговорить, позвоните в кризисную линию для молодежи в Калифорнии 1-800-843-5200

Чтобы бросить курить, звоните: 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

