

Дети в возрасте от 9 до 11 лет

Быть Здоровым

California

Ваш врач хотел бы дать Вам несколько советов, которые помогут Вашему ребенку расти здоровым. Если Ваш ребенок посещает целителей нетрадиционной медицины (например, иглоукалывателя, гербалиста или знахаря), сообщите об этом своему врачу или медсестре. Если Ваш ребенок регулярно принимает травы или какие-либо сорта чая, также сообщите об этом врачу.



Уход за зубами

- Ваш ребенок должен посещать стоматолога по крайней мере один раз в год. Узнайте у стоматолога о фторсодержащих добавках, профилактическом покрытии для зубов, ортодонтических скобах и защитных приспособлениях для зубов, используемых в спорте.
- Научите ребенка чистить зубы щеткой после каждого приема пищи и зубной нитью - каждый день.
- В целях предотвращения кариеса следует ограничить потребление сладостей.

День следует начинать с полезного завтрака, состоящего, например, из хлопьев с молоком и фруктов. Каждый день следует выпивать около 8 стаканов воды. Ограничивайте потребление сладостей и жареной пищи, например, жареного картофеля, конфет и картофельных чипсов.



Питание

Желательно, чтобы Ваш ребенок в течение дня кушал завтрак, обед, ужин и 3 легких полдника. Кормите ребенка разнообразной пищей каждый день, например, рацион может включать:

- 5-9 порций фруктов и овощей
- 7-11 порций хлеба, хлопьев или каши
- 3 порции обезжиренного или 1%-го молока, сыра или йогурта
- 3 порции продуктов, богатых белком, например, нежирного мяса, птицы, рыбы, яиц или фасоли



Физическая активность и вес

- Развивайте в ребенке желание заниматься каким-либо видом спорта, например, баскетболом, плаванием или футболом.
- Отведите определенное время на просмотр телевизионных передач и видеопрограмм.
- Если Вас беспокоит вес Вашего ребенка, обсудите это со своим врачом. Развивайте в ребенке интерес к более активному участию в тех видах деятельности, которые ему нравятся.
- Проведите с ребенком разговор о периоде полового созревания и о связанных с ним переменах. Поставьте реалистичные цели для достижения или поддержания определенного веса.

Не болей, Калифорния Советы для детей от 9 до 11 лет

Эти информационные проспекты были разработаны группой страховых планов по управляемому здравоохранению Medi-Cal для справочника/руководства "Staying Healthy" (Сохранение здоровья).



Психиатрическое здоровье

Депрессия гораздо серьезнее отдельных периодов меланхолии. Она обычно длится более двух недель. Следите за появлением следующих перемен в ребенке:

- Значительная потеря или прибавка в весе
- Потеря интереса к занятиям, которые раньше нравились
- Ребенок не может спать или сосредоточиться
- Ухудшение результатов в учебе
- Пропуски школьных занятий
- Перемены в настроении или поведении

Незамедлительно сообщите об этих изменениях врачу ребенка.

Для получения дополнительной информации звоните:

Калифорнийская кризисная линия для молодежи
(California Youth Crisis Line)
1-800-843-5200



Общее здоровье и безопасность

- Во время езды в автомобиле необходимо всегда пристегиваться ремнем безопасности.
- Следите за тем, чтобы Ваш ребенок, катаясь на велосипеде, коньках или скейтборде, всегда надевал шлем, наколенники, налокотники и защитные манжеты для кистей рук. Проверьте, хорошо ли сидит шлем на голове ребенка и закрывает ли он лоб.
- Электрическими инструментами ребенок может пользоваться только под присмотром взрослого. Ядовитые вещества и спички следует хранить под замком.

Безопасность огнестрельного оружия

- Если у Вас в доме есть огнестрельное оружие, разрядите его и храните под замком. Поставьте оружие на предохранитель.



- Обращайтесь со всем огнестрельным оружием - даже с оружием, стреляющим дробью, - так, как будто оно заряжено. Объясните ребенку, что оружие несет опасность увечий и смерти. Познакомьтесь с друзьями ребенка. Постарайтесь убедить своего ребенка не дружить с теми, кто носит при себе оружие. Объясните детям, что если кто-либо принесет оружие в школу, необходимо сообщить об этом взрослым.



Употребление табачных изделий

- Проведите с ребенком разговор о вреде курения. Объясните им, что к курению быстро привыкают. Проведите этот разговор сейчас, прежде чем он(а) решит попробовать курить.
- Старайтесь держать ребенка подальше от вторичного дыма. Вторичный дым - это дым от сигарет курящих людей, вдыхаемый некурящими. Просите курящих выходить на улицу или курить подальше от детей.

Для получения дополнительной информации посетите:

Американское общество по борьбе с раком
(American Cancer Society)
1-800-ACS-2345

Калифорнийский телефон помощи курящим
(California Smokers Helpline)
1-800-766-2888 (по-английски)
1-800-456-6386 (по-испански)
1-800-778-8440 (по-вьетнамски)



Защита от солнца

- На открытом воздухе используйте солнцезащитный крем, одежду, панаму и т.д. для защиты ребенка от солнца. Степень защиты (SPF) солнцезащитного крема должна быть не менее 15. После купания следует нанести повторный слой солнцезащитного крема.
- Не используйте детское или минеральное масло, а также масло для загара. Они повышают вероятность получения ожога.

- Чрезмерное пребывание на солнце может вызвать рак кожи, появление веснушек и преждевременных морщин.



Злоупотребление алкоголем/наркотиками

- Попробуйте убедить ребенка не употреблять алкоголь, наркотики и табак.
- Объясните ребенку, что не нужно поддаваться давлению со стороны сверстников.
- Считается, что человек злоупотребляет спиртным, если он(а) потребляет любое количество алкогольных напитков, которое является причиной несчастных случаев или наносит вред пьющему и окружающим.
- Если Вы подозреваете, что Ваш ребенок начал экспериментировать с наркотиками, немедленно обратитесь за помощью.
- Даже пристрастие к наркотикам других лиц может повлиять на Вашу жизнь или жизнь Вашего ребенка.

Для получения дополнительной информации звоните:

**Калифорнийская кризисная
линия для молодежи
(California Youth Crisis Line)
1-800-843-5200**



Дружба между мальчиками и девочками/Половое здоровье

- Обсуждайте с ребенком его отношения со сверстниками.
- Объясните ребенку преимущества воздержания от половой жизни.
- Если Ваш ребенок ведет активную половую жизнь, ему необходимы конфиденциальные консультации для предотвращения венерических заболеваний, беременности и ВИЧ.
- Не бойтесь разговаривать с детьми о сексе, сексуальности и противозачаточных средствах. Будет лучше, если они узнают об этом от Вас, чем от своих друзей.



Насилие и жестокость по отношению к детям

- Если Ваш ребенок подвергся жестокому обращению, Вы должны незамедлительно сообщить об этом его врачу, в полицию или в Службу защиты детей (Child Protective Services).
- Избегайте физических наказаний. Не вымещайте раздражение на ребенка.
- Объясните ребенку, что применение силы не является верным способом разрешения конфликтов.
- Чтобы предотвратить половые домогательства, объясните ребенку разницу между «хорошими» и «плохими» прикосновениями. Объясните ребенку, что людям, допускающим неподобающие прикосновения, нужно ответить «нет» и сообщить Вам об этом.

**Не болей, Калифорния Советы для
детей от 9 до 11 лет**

Эти информационные проспекты были разработаны группой страховых планов по управляемому здравоохранению Medi-Cal для справочника/руководства "Staying Healthy" (Сохранение здоровья).

Если Вам нужна дополнительная информация, найдите в разделе местных организаций телефонного справочника номер Службы защиты детей **(Child Protective Services)** или звоните в:

**Калифорнийскую организацию
по предотвращению
жестокости по отношению к
детям
(Prevent Child Abuse California)
1-800-244-5373**

NOTES FROM YOUR DOCTOR:

