

Начало учебного года

Независимо от того, идет ли ваш ребенок в школу впервые или учится в выпускном классе, ему важно быть в безопасности и формировать здоровые привычки.



Лето подходит к концу, и детям пора готовиться к новому учебному году. Для многих семей возвращение в школу может быть связано с трудностями. Вы можете сделать многое, чтобы помочь своему ребенку адаптироваться, оставаться в безопасности и быть здоровым в любом возрасте. Следите за тем, чтобы у вашего ребенка было здоровое питание и образ жизни, достаточно физической активности и сна. Продолжайте регулярно посещать своих медицинских специалистов и следите за тем, чтобы ребенок своевременно получал прививки. Позаботьтесь о психическом здоровье вашего ребенка и помогите ему справиться со стрессом, связанным с новым распорядком дня и социальными ситуациями.

Узнайте, как помочь ребенку быть в безопасности и научиться вести здоровый образ жизни в этом учебном году.

Соблюдение мер безопасности в школах в связи с COVID-19

В 2022/2023 учебном году учащиеся и сотрудники находятся в классах в течение полного учебного дня. Для получения дополнительной информации посетите следующие веб-сайты

- [Центр контроля заболеваний Британской Колумбии: школы](#)
- [Правительство Британской Колумбии: соблюдение мер безопасности в школах в связи с COVID-19](#)
- [Коронавирусное заболевание \(COVID-19\)](#)

Избранные темы

Запугивание

Запугивание может происходить в самых разных ситуациях. Оно может быть физическим, словесным, социальным или даже виртуальным. Узнайте о запугивании и способах определения того, подвергается ли ваш ребенок запугиванию или сам запугивает других.

- [Запугивание](#)
- [Запугивание: формирование самооценки ребенка](#)
- [Запугивание: как помочь ребенку, который запугивает других](#)
- [Запугивание: признаки того, что ребенок подвергается запугиванию](#)

Иммунизация в детском возрасте

Иммунизация вашего ребенка может помочь спасти жизнь. Иммунизация помогает вашей иммунной системе распознавать и быстро убивать бактерии и вирусы, которые могут вызвать серьезное

заболевание или привести к летальному исходу. Узнайте о плановых вакцинах, предлагаемых в Британской Колумбии

- [Иммунизация](#)
- [Детские вакцины безопасны \(файл HealthLinkBC № 50c\)](#)
- [Преимущества иммунизации вашего ребенка \(файл HealthLinkBC № 50b\)](#)
- [Иммунизация в 6-х классах в Британской Колумбии \(файл HealthLinkBC № 50f\)](#)
- [Иммунизация в 9-х классах в Британской Колумбии \(файл HealthLinkBC № 50g\)](#)

Здоровое питание

Здоровое питание с раннего возраста является важной частью роста и развития вашего ребенка. Узнайте о здоровом питании, в том числе о здоровых закусках и пище.

- [Здоровое питание](#)
- [Энергетические напитки с кофеином \(файл HealthLinkBC № 109\)](#)
- [Здоровое питание: как помочь ребенку выработать привычки здорового питания](#)
- [Здоровое питание для детей](#)
- [Советы: приготовление здоровых закусок](#)

Для получения дополнительной информации или рекомендаций по здоровому питанию вы также можете позвонить по номеру **8-1-1**, чтобы поговорить с сертифицированным диетологом, или [отправить электронное сообщение диетологу HealthLinkBC](#).

Полноценный сон

Полноценный сон важен для детей всех возрастов. Получите информацию о том, как установить режим сна, почему ваш ребенок может плохо спать и почему важно высыпаться.

- [Кошмары и другие проблемы со сном у детей](#)
- [Проблемы со сном у детей в возрасте от 12 лет](#)
- [Время сна у детей \(файл HealthLinkBC № 92e\)](#)

Решение медицинских проблем в школе

Если у вашего ребенка есть медицинские проблемы, такие как астма, аллергия или диабет, вам важно составить план на время его пребывания в школе.

- [Безопасные для аллергиков детские учреждения \(файл HealthLinkBC № 100c\)](#)
- [Астма: информация для вас и вашего ребенка](#)
- [Диабет у детей: план ухода для школы и дошкольного учреждения](#)
- [Тяжелая аллергическая реакция \(анафилаксия\)](#)

Психическое здоровье

Проблемы с психическим здоровьем могут возникнуть у любого человека, независимо от его возраста, пола или этнической принадлежности. Узнайте о проблемах с психическим здоровьем, включая депрессию, тревожность, расстройства пищевого поведения, и о том, что делать, если вам или вашим знакомым нужна помощь.

- [Психическое здоровье и употребление психоактивных веществ](#)
- [Психическое и поведенческое здоровье \(Учебный центр\)](#)
- [Поддержка в области психического здоровья и проблем с употреблением психоактивных веществ в Британской Колумбии – дети и молодежь](#)

Физическая активность

Достаточная физическая активность вашего ребенка является важной частью его роста и развития. Узнайте, сколько упражнений детям требуется каждый день, и получите советы об активном образе жизни.

- [Здоровые привычки у детей](#)
- [Помощь детям с ограниченными возможностями в сохранении активности](#)
- [Физическая активность для детей и подростков](#)
- [Советы: активность для всей семьи](#)

Для получения дополнительной информации или совета по физической активности вы также можете позвонить по номеру **8-1-1**, чтобы поговорить с квалифицированным специалистом по физическим упражнениям, или [отправить электронное сообщение в Службу по вопросам физической активности](#).

Плановые медицинские осмотры

По мере роста вашего ребенка важно, чтобы он проходил регулярные медицинские осмотры у своего семейного врача или практикующей медсестры, окулиста и стоматолога. Узнайте, какие плановые медицинские осмотры должен проходить ваш ребенок.

- [Базовая стоматологическая помощь](#)
- [Дети младшего школьного возраста и их зрение \(файл HealthLinkBC № 53b\)](#)
- [Медицинские осмотры для подростков](#)
- [Плановые медицинские осмотры](#)

Сексуальное и репродуктивное здоровье

Получите информацию о сексуальном и репродуктивном здоровье, например о том, как предотвратить инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), о методах контрацепции и многом другом.

- [Методы контрацепции](#)
- [Экстренная контрацепция \(ЭК\) \(файл HealthLinkBC № 91b\)](#)
- [Профилактика инфекций, передающихся половым путем \(ИППП\) \(файл HealthLink BC № 08o\)](#)
- [Сексуальное здоровье \(Учебный центр\)](#)

Переход в другую школу

Переход в другую школу может вызывать страх. У некоторых детей может возникнуть стресс или беспокойство, поскольку они должны будут приспособиться, завести новых друзей и привыкнуть к новому порядку. Получите советы о том, как помочь ребенку перейти в новую школу, развить социальные навыки и самоуважение, а также справиться со стрессом.

- [Помощь ребенку школьного возраста в развитии социальных навыков](#)
- [Как помочь ребенку развить внутреннюю силу](#)
- [Помощь ребенку при переходе в среднюю или старшую школу](#)
- [Стресс у детей и подростков](#)

Важность безопасности

Независимо от того, что делает ваш ребенок – играет на детской площадке, идет в школу или учится правильно использовать рюкзак – его безопасность имеет большое значение. Узнайте, как обеспечить безопасность вашего ребенка.

- [Безопасность детей: улицы и автомобили](#)
- [Безопасность на детской площадке](#)
- [Советы: как помочь вашему ребенку оставаться в безопасности и быть здоровым](#)

- [Советы: безопасное использование рюкзаков](#)

Использование психоактивных веществ

Детство и юношеские годы – это время, когда дети узнают и пробуют много нового. Большинство из этих действий могут быть позитивными, однако некоторые из них могут быть рискованными или небезопасными. Узнайте об употреблении алкоголя и наркотиков среди молодежи и о том, почему важно открыто и честно говорить со своими детьми о таких сложных проблемах, как употребление психоактивных веществ и передозировка.

- [Употребление алкоголя и наркотиков среди молодежи](#)
- [Будьте осторожны с наркотиками](#)
- [Налоксон: лечение передозировки опиоидами \(файл HealthLinkBC № 118\)](#)
- [Отказ от курения \(файл HealthLink BC № 30c\)](#)
- [Бросить курить](#)
- [Статьи о воспитании детей, употребляющих психоактивные вещества](#)

Ваше управление здравоохранения

Получите медицинскую информацию, связанную со школой, в местном управлении здравоохранения.

- [Управление здравоохранения коренных народов \(First Nations Health Authority\): возвращение в школу... Да, это может вызвать беспокойство!](#)
- [Служба здравоохранения Fraser Health: школьная гигиена](#)
- [Служба здравоохранения Interior Health: школьная гигиена](#)
- [Служба здравоохранения Island Health: здоровье детей школьного возраста](#)
- [Служба здравоохранения Northern Health: школа и здоровье молодежи](#)
- [Служба здравоохранения Vancouver Coastal Health: школьная гигиена](#)

Полезные веб-сайты

ERASE Bullying (ПРЕКРАЩЕНИЕ запугивания)

ERASE Bullying («Уважение и безопасное образование») – это веб-сайт Министерства образования, на котором представлена информация о запугивании, а также информация, предназначенная для родителей и молодежи. Посетите этот веб-сайт, чтобы получить подробную информацию.

- [Правительство Британской Колумбии: ПРЕКРАЩЕНИЕ запугивания](#)

Healthy Schools BC

Healthy Schools сотрудничает с общественностью, сектором здравоохранения и сектором образования, чтобы помочь учащимся выработать здоровые привычки, которые останутся с ними на всю жизнь. Программы и поддержка включают активный образ жизни, здоровые отношения, здоровое питание и здоровое поведение. Посетите этот веб-сайт, чтобы получить подробную информацию.

- [Healthy Schools BC](#)

Дата последнего пересмотра: сентябрь 2022 г.

Для получения дополнительной информации о темах HealthLinkBC посетите веб-сайт www.HealthLinkBC.ca/healthfiles или свой местный отдел общественного здравоохранения. Для получения неэкстренной медицинской информации и рекомендаций в Британской Колумбии посетите веб-сайт www.HealthLinkBC.ca или позвоните по бесплатному телефону **8-1-1**. Номер для глухих и слабослышащих – **7-1-1**. По запросу предоставляются услуги перевода более чем на 130 языков.