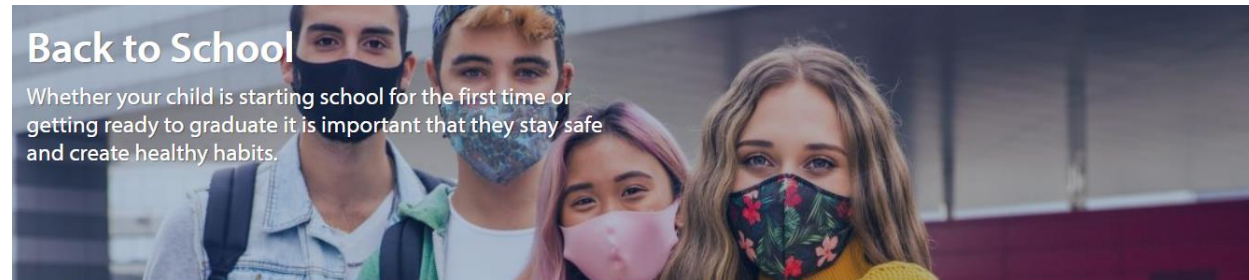


## Знову в школу

Незалежно від того, чи ваша дитина вперше починає навчання в школі, чи готується до її закінчення, важливо, щоб вона залишалася в безпеці й формувала здорові звички.



Коли літо наближається до завершення, настає час для підготовки дітей до нового навчального року. Для багатьох сімей цей перехід може бути складним. Ви можете зробити безліч цінних речей, щоб допомогти своїй дитині пристосуватися та зберегти безпеку та здоров'я на будь-якому етапі. Попіклуйтеся про те, щоб ваша дитина дотримувалася здорових звичок у харчуванні та способу життя, була активною та добре висипалася. Продовжуйте регулярно відвідувати лікарів і вчасно робіть всі необхідні щеплення. Дбайте про психічне здоров'я своєї дитини та допомагайте їй долати стрес, який може виникати через новий розпорядок дня та різні соціальні ситуації.

Дізнайтеся, як допомогти своїй дитині бути в безпеці та освоїти звички здорового способу життя в рамках цього навчального року.

### Безпечні школи в умовах пандемії COVID-19

Протягом 2022/2023 навчального року учні та працівники школи перебувають у класі повний робочий день. Для отримання більш детальної інформації див. посилання:

- [Центр контролю захворювань Британської Колумбії. Школи](#)
- [Уряд Британської Колумбії. Школи, які є безпечними для навчання в період пандемії COVID-19](#)
- [Коронавірусна хвороба \(COVID-19\)](#)

### Важливі теми

#### Булінг

Булінг може траплятися в різних ситуаціях. Він може бути фізичним, вербальним, соціальним або навіть відбуватися в Інтернеті. Дізнайтеся про булінг, зокрема про те, чи знушаються над вашою дитиною або, чи знушається вона з когось.

- [Булінг](#)
- [Булінг: формування самооцінки дитини](#)

- [Булінг: як допомогти своїй дитині, яка знущується над кимось](#)
- [Булінг: ознаки знуцання над дитиною](#)

## Імунізація у дитячому віці

Отримання імунізації вашої дитини може допомогти врятувати її життя. Імунізація допомагає імунній системі розпізнавати та швидко вбивати бактерії та віруси, які можуть спричинити серйозні захворювання або смерть. Дізнайтеся про планові щеплення, що пропонуються в Британській Колумбії.

- [Імунізація](#)
- [Дитячі вакцини безпечні \(файл HealthLinkBC №50c\)](#)
- [Переваги імунізації для вашої дитини \(файл HealthLinkBC File №50b\)](#)
- [Імунізація в 6 класі в Британській Колумбії \(файл HealthLinkBC №50f\)](#)
- [Імунізація в 9 класі в Британській Колумбії \(файл HealthLinkBC №50g\)](#)

## Здорове харчування

Створення звичок здорового харчування з раннього віку є важливою передумовою росту й розвитку вашої дитини. Дізнайтеся про здорове харчування, зокрема про здорові ідеї для легких перекусів та прийому їжі.

- [Здорове харчування](#)
- [Енергетичні напої з вмістом кофеїну \(файл HealthLinkBC File #109\)](#)
- [Здорове харчування: допомога вашій дитині із засвоєнням звичок здорового харчування](#)
- [Здорове харчування для дітей](#)
- [Кілька порад: приготування здорових перекусів](#)

Для отримання додаткової інформації або порад щодо здорового харчування ви також можете зателефонувати за номером **8-1-1**, щоб проконсультуватися із професійним дієтологом, або [надіслати електронного листа дієтологу HealthLinkBC](#).

## Здоровий сон

Здоровий сон є важливим для дітей будь-якого віку. Отримайте поради про те, як дотримуватися належного режиму сну, чому ваша дитина може погано спати та чому важливо висипатися.

- [Кошмарні сновидіння та інші проблеми зі сном у дітей](#)
- [Проблеми зі сном у дітей віком від 12 років](#)
- [Час спати \(файл HealthLinkBC №92e\)](#)

## Вирішення проблем зі здоров'ям у школі

Якщо ваша дитина має проблеми зі здоров'ям, такі як бронхіальна астма, алергічні захворювання або цукровий діабет, важливо, щоб ви склали для неї план дій на період її перебування в школі.

- [Безпека закладів з догляду для дітей, що страждають на алергічні захворювання \(файл HealthLinkBC № 100c\)](#)

- [Бронхіальна астма: виховання себе та своєї дитини](#)
- [Цукровий діабет у дітей: план догляду за дітьми у школі та дитячих садочках](#)
- [Важка алергічна реакція \(анафілаксія\)](#)

## Психічне здоров'я

Проблеми з психічним здоров'ям можуть торкнутися будь-кого незалежно від віку, статі або етнічної приналежності. Дізнайтеся про проблеми психічного здоров'я, такі як депресія, тривога, розлади харчування, а також, що слід робити, якщо ви або хтось із ваших знайомих потребує допомоги.

- [Психічне здоров'я та вживання наркотичних речовин](#)
- [Психічне та поведінкове здоров'я \(навчальний центр\)](#)
- [Підтримка психічного здоров'я та допомога у випадку вживання наркотичних речовин у Британській Колумбії — діти та молодь](#)

## Фізична активність

Подбайте про те, щоб ваша дитина отримувала достатню кількість фізичної активності, оскільки це є важливою частиною її росту та розвитку. Дізнайтеся, скільки часу потрібно приділяти фізичним вправам дітям щодня, і отримайте поради, як залишатися активними.

- [Здорові звички для дітей](#)
- [Допомога дітям з обмеженими фізичними можливостями залишатися активними](#)
- [Фізична активність для дітей та підлітків](#)
- [Кілька порад: підтримка фізичної активності в колі сім'ї.](#)

Для отримання додаткової інформації або порад щодо фізичної активності вашої дитини ви також можете зателефонувати за номером **8-1-1** та отримати консультацію професійного фахівця або [надіслати електронного листа в нашу службу з питань фізичної активності](#).

## Планові медичні огляди

В міру росту та розвитку вашої дитини важливо, щоб вона регулярно проходила обстеження у сімейного лікаря або кваліфікованого медичного працівника, офтальмолога та стоматолога. Дізнайтеся, які планові медичні огляди має проходити ваша дитина.

- [Базові стоматологічні послуги](#)
- [Діти початкового шкільного віку та їхній зір \(файл HealthLinkBC №53b\)](#)
- [Медичні огляди підлітків](#)
- [Планові медичні огляди](#)

## Сексуальне й репродуктивне здоров'я

Отримайте інформацію про сексуальне та репродуктивне здоров'я, наприклад, про запобігання інфекціям, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), попередження вагітності та ін.

- [Попередження вагітності](#)
- [Екстрена контрацепція \(ЕК\) \(файл HealthLinkBC № 91b\)](#)

- [Профілактика інфекцій, що передаються статевим шляхом \(ІПСШ\) \(файл HealthLink BC № 08o\)](#)
- [Сексуальне здоров'я \(Навчальний центр\)](#)

## Навчання в новій школі

Дитині може бути страшно розпочинати навчання в новій школі. У деяких дітей це може викликати стрес або тривогу, оскільки вони намагаються пристосуватися, завести нових друзів і створити новий розпорядок дня. Отримайте поради, як допомогти своїй дитині перейти в нову школу, розвинути соціальні навички та самооцінку, а також боротися зі стресом.

- [Допоможіть своїй дитині шкільного віку розвинути соціальні навички](#)
- [Допоможіть своїй дитині розвинути свої внутрішні сили](#)
- [Допоможіть своїй дитині спокійно перейти до середньої або старшої школи](#)
- [Стрес у дітей та підлітків.](#)

## Залишайтеся в безпеці

Незалежно від того, чи ваша дитина грається на дитячому майданчику, чи йде до школи, чи намагається правильно користуватися наплічником, її безпека важлива. Дізнайтеся, як захистити свою дитину.

- [Безпека дітей: вуличні та автомобільні транспортні засоби](#)
- [Безпека на дитячому майданчику](#)
- [Кілька порад: допомога вашій дитині залишатися в безпеці та здоровою](#)
- [Кілька порад: безпечне використання наплічників](#)

## Вживання наркотичних речовин

Дитячі та підліткові роки — це період, коли діти випробовують щось нове. Хоча більшість із цих вражень можуть бути позитивними, деякі з них можуть бути ризикованими або небезпечними. Дізнайтеся про вживання алкоголю та наркотиків у молоді та чому важливо знайти час, щоб відверто та чесно поговорити зі своїми дітьми про такі складні питання, як вживання наркотичних речовин та передозування.

- [Вживання алкоголю та наркотиків серед молоді](#)
- [Будьте обізнаними щодо вживання наркотиків](#)
- [Налоксон: лікування передозування опіоїдами \(файл HealthLinkBC № 118\)](#)
- [Відмова від тютюнопаління \(файл HealthLink BC № 30c\)](#)
- [Відмова від тютюнопаління](#)
- [Статті про виховання дітей щодо вживання наркотиків](#)

## Ваш орган охорони здоров'я

Отримайте інформацію стосовно дотримання заходів з охорони здоров'я під час навчання в школі від ваших офіційних органів охорони здоров'я.

- [Управління з охорони здоров'я корінних народів: повернення в клас... Так, це може викликати тривогу!](#)

- [Управління охорони здоров'я Фрейзера: охорона здоров'я в школі](#)
- [Внутрішня охорона здоров'я: охорона здоров'я дітей шкільного віку](#)
- [Служба охорони здоров'я Island Health: Здоров'я дітей шкільного віку](#)
- [Служба охорони здоров'я Northern Health: здоров'я школярів та молоді](#)
- [Служба охорони здоров'я Vancouver Coastal Health: охорона здоров'я в школі](#)

## Корисні вебсайти

### Вебсайт ERASE Bullying

ERASE Bullying (аббревіатура ERASE — Expect Respect and A Safe Education, що в перекладі означає «покладатися на повагу та безпечну освіту») — це вебсайт Міністерства освіти, який надає інформацію про булінг, а також інформацію, спрямовану на батьків та молодь. Щоб дізнатися більше, відвідайте цей вебсайт.

- [Уряд Британської Колумбії: ERASE Bullying](#)

### Програма для шкіл «Healthy Schools» Британської Колумбії

Програма для шкіл «Healthy Schools» співпрацює з громадою, сектором охорони здоров'я та сектором освіти з метою підтримати учнів у розвитку в них здорових звичок на все життя. Ця програма та підтримка включають активний спосіб життя, здорові стосунки, здорове харчування та втілення здорових звичок у життя. Щоб дізнатися більше, відвідайте цей вебсайт.

- [Програма для шкіл «Healthy Schools» Британської Колумбії](#)

**Останнє оновлення:** Вересень 2022

---

Інформацію щодо інших тем HealthLinkBC можна знайти на вебсторінці [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) або у вашому місцевому відділі з охорони здоров'я. Для отримання інформації та порад щодо охорони здоров'я, не пов'язаних із надзвичайними ситуаціями у Британській Колумбії, завітайте на вебсайт [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) або зателефонуйте за безкоштовним номером **8-1-1**. Номер для людей з вадами слуху: **7-1-1**. За запитом доступні послуги з перекладу на більш ніж 130 мов.