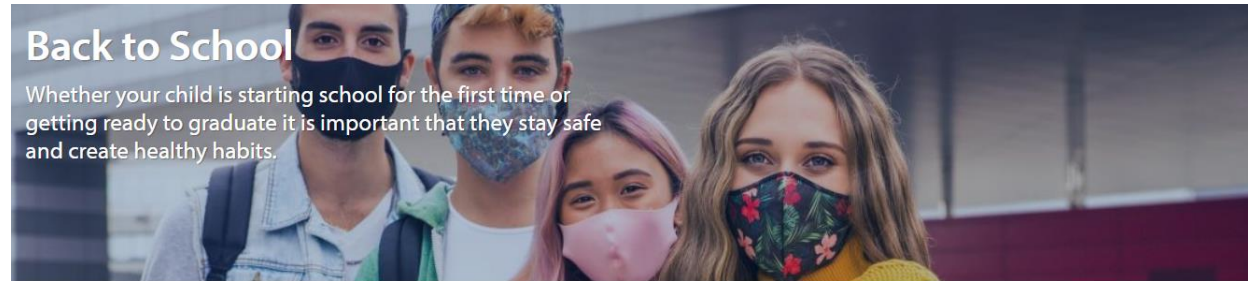


## Trở lại Trường học

Cho dù con bạn mới bắt đầu đi học lần đầu hay chuẩn bị tốt nghiệp, điều quan trọng là trẻ phải giữ an toàn và tạo ra những thói quen lành mạnh.



Khi mùa hè sắp khép lại, đây là thời điểm để các bạn nhỏ chuẩn bị cho một năm học mới. Đối với nhiều gia đình, quá trình chuyển đổi này có thể gặp nhiều khó khăn. Có rất nhiều điều bạn có thể làm để giúp con bạn thích nghi, đồng thời giữ an toàn và được khỏe mạnh trong bất kỳ giai đoạn nào. Hãy đảm bảo rằng con bạn thực hiện thói quen ăn uống và lối sống lành mạnh, vận động và ngủ đủ giấc. Tiếp tục đến các chuyên gia chăm sóc sức khỏe của trẻ để thăm khám thường xuyên và đảm bảo chủng ngừa đầy đủ. Hãy để ý đến sức khỏe tinh thần của con bạn và giúp con bạn kiểm soát sự căng thẳng nảy sinh từ những nề nếp và tình huống xã hội mới.

Hãy tìm hiểu cách giúp con bạn giữ an toàn và học các thói quen sống lành mạnh trong năm học này.

### Trường học An toàn trước COVID-19

Trong năm học 2022/2023, học sinh và nhân viên ở trong lớp học toàn bộ thời gian. Để biết thêm thông tin, hãy xem:

- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC \(BC Centre for Disease Control\): Trường học](#)
- [Chính quyền British Columbia: Trường học an toàn trước COVID-19](#)
- [Bệnh do Vi-rút Corona \(COVID-19\)](#)

### Các Chủ đề Nổi bật

#### Bắt nạt

Bắt nạt có thể xảy ra trong mọi tình huống. Hành vi bắt nạt có thể xảy ra dưới dạng va chạm cơ thể, thông qua lời nói, trong hoàn cảnh xã hội hoặc thậm chí trên mạng. Hãy tìm hiểu về bắt nạt, bao gồm làm thế nào để biết con bạn đang bị người khác bắt nạt hay đang bắt nạt người khác.

- [Bắt nạt](#)
- [Bắt nạt: Bồi đắp Tính Tự tôn cho Trẻ](#)
- [Bắt nạt: Làm thế nào để Giúp Con Bạn khi Con Bắt nạt Người khác](#)
- [Bắt nạt: Những Dấu hiệu Cho thấy Trẻ bị Bắt nạt](#)

## Chủng ngừa cho Trẻ nhỏ

Việc đưa con bạn đi chủng ngừa có thể giúp cứu mạng sống. Các loại vắc-xin giúp hệ miễn dịch của bạn nhận biết và nhanh chóng tiêu diệt vi khuẩn và vi-rút mà có thể gây bệnh nghiêm trọng hoặc tử vong. Tìm hiểu về các mũi tiêm chủng ngừa định kỳ được cung cấp tại B.C.

- [Chủng ngừa](#)
- [Các Vắc-xin cho Trẻ em đều An toàn \(HealthLinkBC File #50c\)](#)
- [Những Lợi ích của việc Chủng ngừa cho Con bạn \(HealthLinkBC File #50b\)](#)
- [Các mũi Chủng ngừa cho Lớp 6 tại B.C. \(HealthLinkBC File #50f\)](#)
- [Các mũi Chủng ngừa cho Lớp 9 tại B.C. \(HealthLinkBC File #50g\)](#)

## Ăn uống lành mạnh

Thiết lập những thói quen ăn uống lành mạnh ngay từ khi còn nhỏ là một phần quan trọng trong quá trình tăng trưởng và phát triển của trẻ. Tìm hiểu về cách ăn uống lành mạnh, bao gồm các ý tưởng cho bữa ăn nhẹ và bữa ăn chính lành mạnh.

- [Ăn uống Lành mạnh](#)
- [Đồ uống Tăng lực có Caffeine \(HealthLinkBC File #109\)](#)
- [Ăn uống Lành mạnh: Giúp Con Bạn Học những Thói quen Ăn uống Lành mạnh](#)
- [Ăn uống Lành mạnh cho Trẻ em](#)
- [Những Gợi ý Nhanh: Chế biến Món ăn nhẹ Lành mạnh](#)

Để biết thêm thông tin hoặc lời khuyên về ăn uống lành mạnh, bạn cũng có thể gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép đăng ký hoặc [Gửi email cho Chuyên gia dinh dưỡng của HealthLinkBC](#).

## Ngủ Đủ Giấc

Việc ngủ đủ giấc rất quan trọng với trẻ em ở mọi lứa tuổi. Nhận các gợi ý về cách tạo nề nếp giờ đi ngủ, tại sao con bạn có thể ngủ không ngon và tại sao việc ngủ đủ giấc là điều quan trọng.

- [Ác mộng và các Vấn đề về Giấc ngủ Khác ở Trẻ em](#)
- [Các Vấn đề về Giấc ngủ, từ 12 Tuổi Trở lên](#)
- [Giờ đi Ngủ \(HealthLinkBC File #92e\)](#)

## Kiểm soát những Lo ngại về Sức khỏe tại Trường học

Nếu con bạn có những lo ngại về sức khỏe như hen suyễn, dị ứng hoặc tiểu đường, điều quan trọng là bạn phải lập kế hoạch cho thời gian trẻ ở trường.

- [Cơ sở Chăm sóc Trẻ em An toàn về Dị ứng \(HealthLinkBC File #100c\)](#)
- [Hen suyễn: Nâng cao Hiểu biết cho Bản thân Bạn và Con Bạn](#)
- [Bệnh tiểu đường ở Trẻ em: Kế hoạch Chăm sóc cho Trường học và Nhà trẻ](#)
- [Phản ứng Dị ứng Nghiêm trọng \(Sốc phản vệ\)](#)

## Sức khỏe Tinh thần

Các vấn đề sức khỏe tinh thần có thể ảnh hưởng đến bất kỳ người nào bất kể tuổi tác, giới tính hoặc dân tộc của họ. Tìm hiểu về các vấn đề sức khỏe tinh thần như trầm cảm, lo âu, rối loạn ăn uống và những việc cần làm nếu bạn hoặc người quen của bạn cần được giúp đỡ.

- [Sức khỏe Tinh thần và việc Sử dụng Chất kích thích](#)
- [Sức khỏe Tinh thần và Hành vi \(Trung tâm Học tập\)](#)

- [Hỗ trợ về Sức khỏe Tinh thần và việc Sử dụng Chất kích thích ở B.C. – Trẻ em và Thanh thiếu niên](#)

## Vận động Cơ thể

Việc đảm bảo rằng con bạn thực hiện đủ hoạt động thể chất là một phần quan trọng trong quá trình tăng trưởng và phát triển của trẻ. Tìm hiểu mức độ vận động mà trẻ cần mỗi ngày và nhận các gợi ý về cách duy trì vận động.

- [Thói quen Lành mạnh cho Trẻ em](#)
- [Giúp Trẻ Khuyết tật Duy trì Vận động](#)
- [Hoạt động Thể chất cho Trẻ em và Thanh thiếu niên](#)
- [Những Gợi ý Nhanh: Vận động cho cả Gia đình](#)

Để biết thêm thông tin hoặc lời khuyên về hoạt động thể chất, bạn cũng có thể gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia tập thể dục có chuyên môn hoặc [Gửi email cho các Dịch vụ Hoạt động Thể chất](#).

## Khám Sức khỏe Định kỳ

Trong khi con bạn lớn lên, điều quan trọng là trẻ được bác sĩ gia đình hoặc y tá cao cấp, bác sĩ nhãn khoa và nha sĩ khám sức khỏe định kỳ. Tìm hiểu xem con bạn cần khám sức khỏe định kỳ cho những vấn đề gì.

- [Chăm sóc Răng miêng Cơ bản](#)
- [Trẻ em ở Độ tuổi Tiểu học và Thi lực của các Em \(HealthLinkBC File #53b\)](#)
- [Khám Sức khỏe cho Thanh thiếu niên](#)
- [Khám Sức khỏe Định kỳ](#)

## Sức khỏe Tình dục và Sinh sản

Nhận thông tin về sức khỏe sinh sản và tình dục, chẳng hạn như cách ngăn ngừa bệnh nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục (sexually transmitted infection - STI), các biện pháp tránh thai và nhiều thông tin khác.

- [Biện pháp Tránh Thai](#)
- [Biện pháp Tránh Thai Khẩn cấp \(EC\) \(HealthLinkBC File #91b\)](#)
- [Ngăn ngừa các Bệnh Lây nhiễm qua Đường tình dục \(STI\) \(HealthLink BC File #08o\)](#)
- [Sức khỏe Tình dục \(Trung tâm Học tập\)](#)

## Bắt đầu ở một Trường học Mới

Việc bắt đầu học ở một trường học mới có thể là một điều đáng sợ. Ở một số trẻ, việc này có thể gây căng thẳng hoặc lo âu khi trẻ gặp khó khăn trong việc hòa nhập, kết bạn mới và hình thành một nề nếp mới. Nhận các gợi ý về cách giúp con bạn chuyển sang một trường học mới, phát triển các kỹ năng xã hội và lòng tự trọng cũng như đương đầu với sự căng thẳng.

- [Giúp Người con trong Độ tuổi Đi học của Bạn Phát triển các Kỹ năng Xã hội](#)
- [Giúp Con Bạn Xây dựng Nội lực](#)
- [Giúp Con Bạn Chuyển sang Trường Cấp 2](#)
- [Căng thẳng ở Trẻ em và Thanh thiếu niên](#)

## Giữ An toàn

Cho dù con bạn đang chơi ở sân chơi, đi bộ đến trường hay cố gắng sử dụng ba lô đúng cách, thì sự an toàn của trẻ là điều quan trọng. Tìm hiểu cách để giúp giữ an toàn cho con bạn.

- [An toàn cho Trẻ em: Đường phố và Phương tiện Cơ giới](#)
- [An toàn ở Sân chơi](#)
- [Những Gợi ý Nhanh: Giúp Con Bạn Luôn An toàn và Khỏe mạnh](#)
- [Những Gợi ý Nhanh: Sử dụng Ba lô một cách An toàn](#)

## Sử dụng Chất kích thích

Tuổi thơ và tuổi thiếu niên là lúc trẻ được trải nghiệm và thử những điều mới. Mặc dù hầu hết những trải nghiệm này có thể là tích cực, nhưng một số trải nghiệm có thể rủi ro hoặc không an toàn. Tìm hiểu về việc sử dụng rượu bia và ma túy ở thanh thiếu niên và lý do tại sao cần dành thời gian để nói chuyện cởi mở và thẳng thắn với con bạn về các vấn đề phức tạp như sử dụng chất kích thích và quá liều.

- [Sử dụng Rượu bia và Ma túy ở Thanh thiếu niên](#)
- [Thông thái về Ma túy](#)
- [Naloxone: Điều trị Quá liều Opioid \(HealthLinkBC File #118\)](#)
- [Cai Thuốc lá \(HealthLinkBC File #30c\)](#)
- [Cai Thuốc lá](#)
- [Các Bài viết về Nuôi dạy con liên quan đến việc Sử dụng Chất kích thích](#)

## Cơ quan Y tế của Bạn

Nhận thông tin sức khỏe liên quan đến trường học từ cơ quan y tế của bạn.

- [Cơ quan Y tế Bản địa \(First Nations Health Authority\): Quay trở lại lớp học... Vâng, việc đó có thể gây lo âu!](#)
- [Cơ quan Y tế Fraser \(Fraser Health\): Sức khỏe ở trường học](#)
- [Cơ quan Y tế Nội địa \(Interior Health\): Chăm sóc Sức khỏe ở trường học](#)
- [Cơ quan Y tế vùng Đảo \(Island Health\): Sức khỏe ở Độ tuổi Đi học](#)
- [Cơ quan Y tế phía Bắc \(Northern Health\): Sức khỏe trường học & thanh thiếu niên](#)
- [Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver \(Vancouver Coastal Health\): Sức khỏe ở trường học](#)

## Các Trang Web Hữu ích

### ERASE Bullying

ERASE Bullying (Expect Respect and A Safe Education - Mong đợi sự Tôn trọng và Một nền Giáo dục An toàn) là trang web của Bộ Giáo dục cung cấp thông tin về nạn bắt nạt, cũng như thông tin hướng tới phụ huynh và thanh thiếu niên. Truy cập trang web của họ để tìm hiểu thêm.

- [Chính quyền BC: ERASE Bullying](#)

### Healthy Schools BC

Healthy Schools (Trường học Lành mạnh) hợp tác với cộng đồng, ngành y tế và ngành giáo dục để hỗ trợ học sinh phát triển những thói quen lành mạnh mà sẽ theo trẻ suốt đời. Các chương trình và sự hỗ trợ bao gồm hoạt động thể chất, quan hệ lành mạnh, ăn uống lành mạnh và những thực hành lành mạnh. Truy cập trang web của họ để tìm hiểu thêm.

- [Healthy Schools BC](#)

**Hiệu đính Gần nhất:** Tháng 9 năm 2022

---

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.