

- Thanh thiếu niên cần có một “mái nhà nha khoa” và cần đi khám răng một năm hai lần hoặc theo đề nghị của nha sĩ.
- Hỏi nha sĩ về chất fluoride, chất trám bít hố răng, vòng niềng răng và vật dụng bảo vệ răng miệng.
- Biết trách nhiệm, đánh răng và chà lưỡi mỗi ngày hai lần, buổi sáng và buổi tối trước khi đi ngủ.
- Dùng chỉ nha khoa làm sạch răng để giảm vi trùng làm hôi miệng, gây bệnh nướu răng và làm sâu răng.
- Thay bàn chải đánh răng mỗi ba tháng hoặc sau khi bị bệnh.
- Giới hạn các thức ăn vặt có thể làm sâu răng như khoai chiên, các loại kẹo chua và kẹo dẻo dính, nước uống thể thao, nước ngọt có ga và thức uống có cà-phê.
- Mang vật dụng bảo vệ răng miệng khi chơi tất cả các môn thể thao.
- Xỏ xiên (piercing) trong miệng có thể làm cho răng bị mẻ, hôi miệng và gây đau.



**Thuốc lá làm cho hôi miệng, răng bị sạm màu, bệnh về nướu, lở miệng và ung thư. Không hút thuốc lá hay nhai thuốc lá.**

## Ăn thức ăn lành mạnh đúng bữa, với 3 bữa ăn chính và những lúc ăn vặt định trước.

- Các loại thức ăn lành mạnh gồm:
  - Trái cây hoặc rau cải trong bữa ăn chính và lúc ăn dặm.
  - Bánh mì làm bằng ngũ cốc nguyên hạt, ngũ cốc ăn sáng, mì pasta, gạo lức hoặc bánh tortilla bột bắp.
  - Thức ăn giàu chất sắt và chất đạm như thịt, cá, trứng, các loại đậu và đậu hũ.
- Dành thời giờ để ăn sáng – học sinh học dễ dàng và giỏi hơn khi được ăn sáng.
- Hạn chế các món ăn nhanh và thức ăn vặt có nhiều đường và chất béo. Khi đi ăn ngoài nên ăn uống lành mạnh.
- Tránh không giới hạn thức ăn.

## Chọn các thức uống lành mạnh.

- Uống nước thường xuyên.
- Uống 3-4 ly sữa không chất béo/ít chất béo mỗi ngày.
- Uống nước trái cây nguyên chất là tốt nhất; tránh không uống nước ngọt có ga và các thức uống có chất ngọt khác.
- Hạn chế các thức uống có caffeine: cà-phê, trà và các nước uống tăng lực.

## Ăn tại nhà thường xuyên.

- Chuẩn bị và sửa soạn nhiều loại thức ăn.
- Tắt TV. Ăn chung và nói chuyện với nhau.

**Ăn sáng hoặc ăn trưa tại trường:** Gọi cho trường của con quý vị để biết chi tiết.

## Giữ một mức cân lành mạnh với một lối sống lành mạnh.

60 phút vận động thể chất: Đi bộ, chạy, nhảy múa, bơi lội, đi xe đạp, chơi thể thao - tìm một sinh hoạt nào đó mà các em ưa thích và cố gắng theo đuổi! Giới hạn xem TV/chơi trò chơi video/sử dụng máy vi tính chỉ 2 giờ mỗi ngày (ngoại trừ trường hợp cần sử dụng để làm bài tập).



**Chương trình WIC:** 1-888-942-9675  
**Chương trình Phiếu thực phẩm –**  
**Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng:** 1-877-847-3663

# Lớn lên khỏe mạnh



13-16 tuổi

Hôm nay là ngày: \_\_\_\_\_

Tên: \_\_\_\_\_

Tuổi: \_\_\_\_\_

Chiều dài: \_\_\_\_\_ Cân nặng: \_\_\_\_\_

Tỷ lệ phần trăm của Chỉ số khối cơ thể (BMI): \_\_\_\_\_

**Lần hẹn tới:**

Ngày: \_\_\_\_\_ Giờ: \_\_\_\_\_

**Số điện thoại quan trọng:**

Cảnh sát, sở cứu hỏa, xe cấp cứu: Gọi số 911

Đường dây Điện thoại Phòng chống Ngộ độc  
 CA: 1-800-222-1222

## Sức khỏe của thanh thiếu niên

- Đi khám sức khỏe và chủng ngừa (chích ngừa) định kỳ.
- Giữ móng tay, móng chân, tóc tai, bộ phận sinh dục và cơ thể sạch sẽ. Mặc áo quần sạch sẽ.
- Giặt khăn giường hàng tuần.
- Nói chuyện với cha mẹ hay một người lớn mà các em tin tưởng về chứng bệnh HIV/AIDS và các chứng nhiễm trùng lây truyền qua đường sinh dục.
- Nếu em mang thai, hãy đi khám bác sĩ sớm và đi khám thai kỳ thường xuyên.
- Suy nghĩ cẩn thận, kỹ lưỡng trước khi đi xăm hoặc xiên người.
- Thoa kem chống nắng. Tránh không làm da xạm nhân tạo (tanning).

## Phòng ngừa thương tích

- Ghi nhãn và khóa kỹ thuốc men, dụng cụ và hóa chất dùng để lau chùi, rượu, các chất độc, dụng cụ máy móc bằng điện, diêm quẹt và hộp quẹt.
- Nếu trong nhà có súng, hãy lấy đạn ra, cho súng vào tủ khóa kỹ và cất đạn một nơi riêng. Dấu kỹ chìa khóa.
- **Súng không phải là đồ chơi.** Một phát súng có thể gây thương tích hoặc làm chết người. Hãy học một lớp An toàn về súng đạn: qua Cơ quan Phụ trách cá và săn bắn tiểu bang California (CA Department of Fish and Game) (điện thoại: 916-653-1235) hoặc tại tiệm bán hàng hóa thể thao địa phương.
- Đội nón an toàn, mang băng đệm bảo vệ đầu gối, cổ tay và khuỷu tay khi đi giày lăn, ván trượt, đi xe đạp và xe gắn máy.
- Bảo vệ thính giác của các em. Tránh nghe tiếng động hoặc tiếng nhạc quá lớn.
- Học bơi. Không bao giờ bơi một mình. Mặc áo phao khi đi trên tàu. Nên nhớ: rượu và các sinh hoạt dưới nước không đi đôi với nhau.
- Học phương pháp hô hấp nhân tạo.

Thanh thiếu niên nên dành thời giờ với gia đình. Cha mẹ và các em thanh thiếu niên nên nói chuyện và lắng nghe nhau.



## Các em có thể:

- Muốn độc lập hơn và có nhiều thời giờ chơi với bạn bè hơn.
- Lớn lên và nhận thấy cơ thể mình thay đổi.
- Quan tâm đến hình dáng bên ngoài của mình.
- Thích ăn và ăn nhiều hơn lên.
- Thường chỉ nghĩ đến hiện tại và không nghĩ đến hậu quả.
- Bất đồng ý kiến với cha mẹ và bị bực bội.
- Có thắc mắc về cần sa ma túy, rượu và hoạt động tình dục. Nếu có, các em hãy nói chuyện với một người lớn mà các em tin tưởng.

## Các mẹo hữu ích và những việc cha mẹ nên làm

- Khen thưởng các con trong tuổi thanh thiếu niên khi các em có những chọn lựa tốt.
- Chắc chắn sao cho con em thanh thiếu niên đi học mỗi ngày. Dành thì giờ làm bài tập ở nhà.
- Tôn trọng sự riêng tư của các con.
- Thảo luận và đặt ra luật lệ, giới hạn và hình phạt.
- Đặt máy vi tính một nơi mà quý vị dễ kiểm soát và theo dõi. Dùng các công cụ kiểm soát dành cho phụ huynh của máy vi tính.
- Nói chuyện với con cái về cần sa ma túy, rượu, tình dục, áp lực bạn bè và cách thức để nói “không”.
- Dạy cho các con về sự quan trọng của việc đình hoãn những sinh hoạt tình dục.
- Nói chuyện với con về những hành vi tình dục có trách nhiệm, như kiêng cử, không sinh hoạt tình dục hoặc dùng bao cao su.
- Làm một tấm gương tốt. Không dùng cần sa ma túy, uống rượu và hút thuốc.

## An toàn của thanh thiếu niên/Áp lực bạn bè

- Không bao giờ đón xe người lạ dọc đường hoặc tham gia vào những hoạt động nguy hiểm nào khác. Luôn nhận biết rõ ràng môi trường chung quanh mình.
- Không nhận thức uống trong ly sẵn của ai hoặc để nước uống của mình không ai trông chừng. Nên nhớ là việc hiệp dâm trong lúc đi chơi với bạn trai có xảy ra. Việc này cũng có thể xảy đến cho các em. Hãy học một lớp tự vệ.
- Nói với một người lớn mà các em tin tưởng về việc tránh không tham gia các sinh hoạt băng đảng, bạn bè hiệp đáp hoặc bạo lực nhóm.

## An toàn trên xe hơi

- Luôn luôn cài dây an toàn!
- Tuân theo Luật Lấy bằng lái xe theo giai đoạn.
- Không dùng điện thoại đi động, máy vi tính xách tay hoặc viết thư nhắn qua điện thoại trong lúc lái xe.
- Không bao giờ lái xe sau khi uống rượu. Nếu người lái xe uống rượu, các em hãy đi xe với một người nào khác.

## Nguồn trợ giúp cho cha mẹ:

Nếu quý vị cảm thấy quá sức chịu đựng, hoặc đang có ý định muốn làm tổn thương con em quý vị, quý vị hãy gọi cho bác sĩ của mình, gọi số 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), hoặc gọi một người bạn để được giúp đỡ.

Các em thanh thiếu niên: Nếu các em cần giúp đỡ, hoặc cần có người để nói chuyện, hãy gọi Đường dây giúp đỡ thanh thiếu niên trong lúc khẩn cấp của tiểu bang California: 1-800-843-5200

Để bỏ hút thuốc, xin gọi số 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)