

GIÚP CON EM QUÝ VỊ ĐƯỢC LÀNH MẠNH & AN TOÀN

TẬP HƯỚNG DẪN NUÔI DẠY CON

Các Lựa Chọn
Lối Sống
Lành Mạnh

Giúp Trẻ Em Tối Đa Hóa Cuộc Sống



www.HLConline.org

Bây giờ, hơn lúc nào hết, ảnh hưởng bên ngoài đến đời sống của trẻ em rất là lớn. Từ áp lực bạn bè đến truyền hình, âm nhạc, mạng Internet và truyền thông xã hội, con em của chúng ta sống trong một xã hội thông tin năng động uốn nắn thái độ, kiến thức và cảm xúc của chúng.

Với tư cách là cha mẹ, quý vị dễ cảm thấy bị con em mình thách thức nhưng quý vị vẫn là ảnh hưởng quan trọng và liên tục nhất trong cuộc sống của con quý vị. Chúng tôi tin rằng tập hướng dẫn này có chứa các ý kiến nuôi dạy con cái hữu ích để giúp trẻ em có các lựa chọn tốt và lành mạnh.

Lời Giới Thiệu

Lựa Chọn Lối Sống Lành Mạnh (HLC) là một tổ chức bất vụ lợi làm việc để mang lại các kiến thức và năng khiếu con em cần có để giảm thiểu các hành vi nguy hiểm, kể cả bạo lực, nghiện ngập, thương tích bởi tai nạn, thiếu dinh dưỡng và thiếu sinh hoạt thể thao thường xuyên. Chương trình HLC bao gồm một chương trình giảng dạy về sức khỏe hành vi từ lớp mẫu giáo cho đến lớp 8, một chương trình sau giờ học và/hay các chương trình trại hè, sinh hoạt mạng webisodes và các nguồn lực khác.

Để biết thêm thông tin về Lựa Chọn Lối Sống Lành Mạnh, xin thăm viếng địa chỉ mạng ở www.HLCOnline.org hay gọi 504.299.1966.

Xây Dựng và Duy Trì sự Tự Nhận Thức Tốt của Con Em Quý Vị

Sự tự nhận thức là một hình ảnh trong tiềm thức của chính mình, và nó có thể là tốt hay xấu. Sự nhận thức rất cá nhân này được uốn nắn bởi kỳ vọng, kinh nghiệm và các mối quan hệ của con em quý vị. Vì điều này, quý vị có thể làm nhiều việc để gây ảnh hưởng tốt cho sự tự nhận thức của con em quý vị. Sự tự nhận thức là điều quan trọng bởi vì nó ảnh hưởng đến sự cảm nhận của con em quý vị và cách thức chúng đáp ứng với chuyện xảy ra trong cuộc đời của chúng.

Thật ra, quý vị cũng có thể cho là một sự tự nhận tốt bắt đầu từ ở nhà. Hãy giúp con em quý vị chú tâm vào các điều mà chúng làm giỏi và những điều chúng thích về bản thân mình. Với tư cách là một gia đình, hãy nhấn mạnh các đặc điểm của gia đình quý vị mà có tính cách độc đáo và đặc biệt. Các điều quan trọng khác để duy trì một sự tự nhận thức tốt bao gồm:

- Một cảm giác tùy thuộc—Con em của quý vị cần phải cảm thấy được chấp nhận và thương yêu bởi các người khác và điều này bắt đầu từ ở nhà. Sự hỗ trợ này cần được tiếp tục ở trường, trong các đội thể thao và trong các khung cảnh cộng đồng. Điều quan trọng là tất cả trẻ em cần cảm thấy được chấp nhận.
- Tự kỷ luật và tự chủ —Đặt những kỳ vọng đối với con em quý vị và cho chúng cơ hội để hành động và nếm hậu quả của các hành động của chúng. Trẻ em cần phải tự thử thách, suy nghĩ và phát triển các năng khiếu giải quyết sự khó khăn để chúng học cách lựa chọn điều tốt.
- Sự khuyến khích, hỗ trợ và khen thưởng—Khi trẻ em đạt được kết quả, chúng cần thông tin phản hồi tốt và được khen thưởng để củng cố phương cách quyết định tốt. Khuyến khích con em quý vị đặt các mục tiêu, rồi thúc đẩy và khuyến khích chúng. Đưa ra thường xuyên thông tin phản hồi để nối kết các hành vi và hoạt động tốt để đạt kết quả.
- Làm sai cũng được—Giúp con em quý vị hiểu là mọi người đều có thể làm sai và đây là một phần của quá trình học hỏi. Chỉ dẫn con em quý vị rút kinh nghiệm từ sự sai lầm. Nên thông cảm, nhưng đưa ra các thông tin phản hồi hữu ích.

Giải Quyết sự Tranh Chấp và Phòng Ngừa Bạo Lực

Ai cũng có thể nổi giận và ai cũng trải qua sự tranh chấp. Sự khác biệt là đối phó sự tranh chấp như thế nào. Một trong các lý do thông thường nhất của sự tranh chấp là sự thất bại trong việc truyền thông. Vì vậy quý vị cần giúp con em quý vị truyền đạt một cách hữu hiệu và đối phó với sự tranh chấp một cách tích cực. Nếu hai đứa trẻ giận nhau, đây là một vài bước hướng dẫn đơn giản để giúp chúng giải quyết sự tranh chấp:

1. Giúp trẻ dịu bớt nếu chúng giận dữ hay bực tức (hít một hơi dài hay đi dạo);
2. Sau đó, để cho mỗi trẻ thay phiên bày tỏ cảm nghĩ của chúng mà không bị cắt ngang;
3. Kế tiếp, kêu mỗi trẻ đưa ra ý kiến để giải quyết sự tranh chấp;
4. Cuối cùng, kêu các trẻ đồng ý với một giải pháp. (Các trẻ có thể đồng ý đi ra nơi khác và thảo luận vấn đề một khi chúng bình tĩnh lại.)

Bạo lực bắt đầu từ đâu?

Theo thiên bẩm trẻ em không có hung bạo. Bạo lực là một hành vi học từ người khác và có thể tập bỏ được. Trong đa số trường hợp, trẻ em học cách đáp ứng với sự tranh chấp ở nhà, ở trường, từ các phương tiện truyền thông và từ bạn bè.

Với tư cách là cha mẹ QUÝ VỊ có thể làm gì về sự bạo lực?

Thường xuyên nói chuyện với con em quý vị, bắt đầu từ lúc còn nhỏ. Cha mẹ có quyền lực để giúp đỡ con mình trở thành lành mạnh, tự tin và an toàn. Điều này được thực hiện bằng cách dạy con em làm sao bày tỏ các cảm xúc và ý kiến, nhìn sự việc qua mắt của một người khác, giải quyết tranh chấp một cách ôn hòa và đi đến các quyết định tốt.

Kềm chế bạo lực bắt đầu với kỷ luật

Kỷ luật là sự huấn luyện mà dự kiến là đi đến một mẫu hành vi rõ ràng và đi đến sự cải thiện về đạo đức và/hay tinh thần. Có một sự khác biệt đáng kể giữa kỷ luật và trừng phạt. Kỷ luật có mục đích dạy con em hiểu tại sao hành vi của chúng không thể chấp nhận được để chúng có quyết định tốt hơn. Điều này đưa đến sự tự chủ và cho thấy chúng được yêu thương và tôn trọng.

Sự trừng phạt là một hình phạt cho sự sai trái và có mục tiêu ngăn chặn một hành vi gây phiền nhiễu. Sự trừng phạt dùng quyền lực để kiểm soát hành vi. Với sự trừng phạt, trẻ em tùy thuộc vào người lớn để kiểm soát hành vi của chúng. Sự trừng phạt không chuẩn bị các em đi đến quyết định tốt, mà chuẩn bị các em tuân theo các mệnh lệnh.

Kỷ luật tốt

Nuôi dạy con em qua kỷ luật tốt cần có thời gian. Từ lúc tuổi con nhỏ, đặt giới hạn rõ ràng về những gì quý vị mong muốn và nên nhất quán. Bắt con em quý vị tuân theo luật lệ của quý vị và khen ngợi chúng khi chúng làm như vậy. Tuy nhiên, khi con em không tuân theo luật lệ, có đây bốn chiến thuật kỷ luật tốt đề nghị bởi *Học Viện Quốc Gia về Khoa Nhi (American Academy of Pediatrics)*:

- **Hậu quả tự nhiên**—Miễn là hậu quả không gây nguy hại cho con quý vị, cứ để chúng ném hậu quả tự nhiên của hành động của chúng. Thí dụ, nếu con em quý vị ném bánh xuống sàn nhà, bánh đó sẽ đi vào thùng rác và chúng sẽ không còn bánh để ăn nữa.
- **Hậu quả hợp lý**—Có thể có lúc quý vị cần đặt hậu quả cho con em nếu chúng không nghe lời quý vị. Thí dụ, nếu đứa trẻ không nhặt đồ chơi của nó, quý vị sẽ cất đi không cho nó chơi đồ chơi trong nguyên ngày đó. Khi quý vị đặt một hậu quả, nên biết chắc là hậu quả đó hợp lý và luôn luôn giữ vững như vậy.
- **Tước bỏ đặc quyền**—Giải thích cho con em quý vị là nếu chúng không tuân theo luật lệ, thì chúng sẽ phải mất một cái gì mà chúng thích. Lựa chọn một cái gì liên quan đến hành vi xấu, tuy nhiên không bao giờ tước đi một cái gì mà con em quý vị cần như là một bữa ăn chẳng hạn. Thời gian cũng quan trọng, nhất là đối với trẻ em còn nhỏ. Nếu con của quý vị dưới 7 tuổi, phải đặt hậu quả ngay lập tức (thay vì, chẳng hạn, tước đi một cái gì vào buổi tối hôm đó).
- **Ngồi yên (Time-out)**— Đây là chiến thuật dùng tốt nhất với trẻ em tuổi 2-5. Ấn định 2 hay 3 hành vi nào đáng bị ngồi yên và giải thích điều này thường xuyên cho con quý vị. Lựa chọn một chỗ ngồi yên mà dễ nhàm chán và không có các điều làm sao lãng, như là một cái ghế. Nếu con em quý vị làm sai quấy, thứ nhất đưa ra một lời cảnh cáo. Nếu chúng cứ tiếp tục có hành vi sai quấy, giải thích điều gì chúng làm sai quấy một cách càng bình tĩnh càng tốt, rồi cầm tay chúng hay mang chúng đến chỗ ngồi yên. Không bao giờ đáp ứng khi chúng khóc, nỉn con hay hứa hẹn.

Thời gian ngồi yên là một yếu tố quan trọng trong chiến thuật này. Thời gian ngồi yên nên là 1 phút cho mỗi năm tuổi của đứa trẻ (như vậy một trẻ 2 tuổi sẽ phải ngồi yên 2 phút, 3 tuổi là 3 phút, vv...). Khi xong giờ ngồi yên, giúp con quý vị trở lại chỗ nó đang chơi, nhắc với nó là quý vị yêu thương nó.

Tại sao đánh đòn không bao giờ hữu hiệu

Đánh đòn, đó là một sự trừng phạt, không phải là một hình thức kỷ luật có hiệu lực vì nhiều lý do kể cả:

- Đánh đòn tăng sự hung hăng và giận dữ, thay vì giảng dạy trách nhiệm
- Đánh đòn có thì đi quá trớn và gây tổn hại cho đứa trẻ.
- Cha mẹ đánh đòn thường hối tiếc hành động của họ sau đó.
- Đánh đòn thường có vẻ có hiệu quả ban đầu, nhưng mất hiệu lực một cách nhanh chóng.

Ngoài ra, các cuộc nghiên cứu cho thấy trẻ em bị đánh đòn dễ trở thành một người lớn bị bệnh trầm cảm, hay giận dữ, đánh chính con mình, đánh phối ngẫu và tham gia vào tội phạm và bạo lực.

Giảm thiểu hành động và hình ảnh bạo lực

Phương cách hay nhất để cho thấy là quý vị không chấp nhận sự bạo lực là bằng cách kèm chế chính hành vi của mình. Trẻ em sẽ bắt chước hành động của mình. Không bao giờ sử dụng sức mạnh để kèm chế hành vi hay giải quyết sự tranh chấp, luôn luôn dùng lời nói hay một trong các phương cách kỷ luật tốt thảo luận ở trên.

Các phương cách khác để giảm thiểu sự phơi nhiễm của bạo lực đối với con em của quý vị bao gồm:

- Giám sát sự tiếp xúc của con em quý vị với các phương tiện truyền thông.
 - Theo dõi các trò chơi video mà chúng chơi. Đa số các trò chơi được xếp loại và chứa nhiều bạo lực.
 - Theo dõi những gì chúng xem trên máy truyền hình. Một hệ thống xếp loại các chương trình TV được thiết lập để giúp cha mẹ ấn định những chương trình nào thích hợp cho trẻ em theo lứa tuổi khác nhau.

TV Y thích hợp cho tất cả các lứa tuổi trẻ em	TV PG có nghĩa là không hợp cho các trẻ em nhỏ
TV 7 được chấp thuận cho các trẻ em bảy tuổi trở lên	TV 14 chỉ là đề nghị cho trẻ em 14 tuổi trở lên
TV G là cho khán giả thường và hợp cho đa số trẻ em	TV MA là cho khán giả trưởng thành trên 17 tuổi

- Theo dõi âm nhạc chúng nghe. Đa số các thanh thiếu niên đeo tai nghe khi chúng nghe nhạc, vì vậy nên kiểm soát các lời ca của những bản nhạc chúng thích nghe. Các lời ca giờ đã trở nên quá lộ liễu về tình dục, bạo lực và ma túy và có thể kích động bạo lực.
- Đặt các điều lệ về Internet. Sắp đặt máy vi tính của quý vị trong phòng chung hay trong một khoảng trống mà quý vị có thể kiểm soát các trang web mà chúng truy cập. Quý vị cũng có thể chặn hay đặt các kiểm soát của phụ huynh trên các trang web không thích hợp với trẻ em.
- Theo dõi việc sử dụng các mạng xã hội và các trang blog. Quét nội dung để biết chắc nội dung đó thích hợp. Hãy để ý đến các dấu hiệu của sự bắt nạt trên mạng (đăng tải các tin nhắn độc ác hay hình ảnh trực tuyến) và nói chuyện với con em của quý vị về điều này. Giải thích cho chúng là sự bắt nạt trên mạng gây tổn hại và là một hành vi không chấp nhận được.
- Sử dụng mục kiểm soát của phụ huynh trên điện thoại di động. Thiết lập các mục kiểm soát của phụ huynh để giới hạn khả năng tải các ứng dụng hay truy cập các trang web không thích hợp.
- Nói chuyện với con em về các băng nhóm và băng đảng. Trẻ em thích có bạn và muốn được hỗ trợ. Có khi chúng được chấp nhận vào một nhóm tham gia vào các hành vi tiêu cực phản xã hội. Nếu quý vị nghi ngờ là con em quý vị dính dáng đến băng đảng, nên nói chuyện trực tiếp với chúng về điều này.
- Biết các bạn bè của con em quý vị. Gặp gỡ cha mẹ của bạn bè con em quý vị. Biết chắc con em quý vị được giám sát khi chúng thăm viếng bạn bè.
- Giám sát con em quý vị. Luôn luôn biết con lớn của quý vị đi đâu. Đừng bao giờ để con em nhỏ không có giám sát.

Dùng các câu có chữ “Tôi” khi quý vị nói chuyện

Giúp con em hiểu là giữ trong lòng nỗi buồn hay sự tức giận có thể có hại cho chúng. Sự tức giận mà không được bày tỏ có thể đưa đến sự bùng nổ dữ dội. Nỗi buồn mà không được bày tỏ có thể làm con em quý vị muốn tự hại hay làm những điều nguy hiểm. Các câu có chữ “Tôi” chú trọng đến cảm xúc, nhu cầu và ý tưởng. Khi trẻ em và người lớn hiểu và dùng các câu có chữ “Tôi”, họ có thể nhận thức được chính cảm xúc của họ và các cảm xúc này ảnh hưởng thế nào đến mối quan hệ với những người khác. Giúp con em quý vị thực tập các câu có chữ “Tôi” như sau:

“Tôi cảm thấy _____ khi _____ vì _____.”

Thí dụ: “Tôi cảm thấy buồn khi bạn trêu tôi về chiều cao của tôi vì điều đó làm tôi cảm thấy khác người.”

Giúp con em quý vị hiểu là chúng có thể phòng ngừa một sự tranh chấp hay cảm xúc bị tổn thương bằng cách dùng câu có chữ “Tôi” khi bày tỏ cảm nghĩ của chúng với người khác một cách trực tiếp và tích cực.

Quý vị có thể làm gì nếu con quý vị là kẻ bắt nạt?

Nếu con quý vị có hành vi như một kẻ bắt nạt và hăm dọa các trẻ khác, quý vị phải hành động! Con quý vị phải hiểu nó sẽ phải chịu hậu quả cho hành động của nó. Quý vị phải cho nó hiểu rõ là quý vị không chấp nhận sự bắt nạt. Điều quan trọng là phải đặt hậu quả một cách cứng rắn nhưng cũng trù mền.

Hậu quả cũng có thể là ngồi yên (time-out) hay lấy đi các đặc quyền trong trường hợp trẻ nhỏ. Đối với trẻ lớn hơn, quý vị có thể bắt con mình viết xuống chuyện gì xảy ra, hành vi của nó thế nào, tại sao như vậy là sai và làm sao nó hành động tốt hơn trong tương lai.

Với sự thịnh hành của công nghệ mà chúng ta có, sự bắt nạt bây giờ lan tràn từ sân chơi đến máy vi tính, điện thoại di động và các thiết bị điện tử khác. Bắt nạt trên mạng là sử dụng thiết bị điện tử để đăng lời hay hình ảnh với mục đích hại một người khác. Giải thích cho con em quý vị là bắt nạt trên mạng là điều nghiêm trọng và là một tội phạm trong nhiều tiểu bang.

Có trẻ bắt nạt vì chúng buồn chán; có đứa khác làm như vậy để cảm thấy hùng mạnh; có đứa thì làm như vậy để được chú ý hay được ưu chuộng. Bất kể lý do nào, trẻ em phải học cách kiềm chế sự bốc đồng và có hành vi chấp thuận được trong xã hội. Nói chuyện với con em quý vị và tìm hiểu tại sao chúng có hành vi hung hăng vậy. Rồi, giải thích có các cách tốt hơn để làm bạn và được chấp nhận.

Làm bạn bằng cách nào?

Nhiều khi khó mà đưa trẻ biết được bạn tốt. Giải thích cho con em quý vị là bạn bè phải làm chúng cảm thấy tốt về bản thân mình. Khuyến khích con em quý vị chơi với trẻ em cùng sở thích sinh hoạt (chơi ở sân chơi, trượt băng, vv...). Giúp con em quý vị nhận ra được các đức tính dưới đây ở nơi bạn bè và thực hành cũng các đức tính này với các trẻ em khác để làm một bạn tốt.

- Là một người biết lắng nghe
- Thành thật
- Bày tỏ cảm nghĩ của mình
- Chấp nhận người khác
- Chia sẻ
- Tôn trọng người khác
- Bày tỏ cảm tình khi cần thiết
- Không phán đoán người khác
- Giúp người khác khi họ buồn bã hay cần được giúp
- Luôn luôn ở trạng thái tốt nhất
- Chấp nhận trách nhiệm cho hành động của họ

Lạm Dụng Thuốc

Cha mẹ có thể ngạc nhiên khi được biết là sự lạm dụng thuốc bắt đầu khi đứa trẻ còn nhỏ và thường là khi bắt đầu thời thanh niên. Trẻ em có thể tò mò và hút thuốc lá thử. Chúng cũng có thể thử uống rượu để được chấp nhận với đám bạn bè hay để có vẻ “dân chì.” Hỏi con em quý vị có bao giờ nghe ai nêu có “ai cũng làm vậy.” Nói với chúng là nếu chúng nghe ai nói là mọi người hút thuốc, uống rượu hay sử dụng ma túy, thì đó không phải là sự thật. **THẬT RA, ĐA SỐ TRẺ EM KHÔNG** hút thuốc lá, uống rượu hay dùng ma túy.

QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIÚP CON EM TRÁNH LẠM DỤNG THUỐC?

Thứ nhất, quý vị là ảnh hưởng mạnh mẽ nhất cho con em quý vị. Trẻ em ít có khi dùng ma túy nếu chính quý vị không hút thuốc hay uống rượu. Thứ hai, nói chuyện với con em quý vị về thuốc lá, rượu và ma túy. Nói chuyện về vấn đề lạm dụng thuốc với con quý vị có thể là điều khó, và ngồi xuống với chúng một lần và “nói” về ma túy cũng không đủ. Nói chuyện với con quý vị khi nó còn bé, và thường xuyên, về vấn đề ma túy.

Đây là một vài điều quý vị có thể thảo luận với con quý vị tại sao người ta không nên hút thuốc, uống rượu hay dùng ma túy:

- Các chất đó dễ nghiện và khó mà ngưng một khi đã bắt đầu dùng.
- Chúng làm quần áo, tóc tai và da có mùi hôi.
- Chúng làm cản trở chơi thể thao giỏi.
- Chúng không trong lành và là phi pháp đối với người trẻ.
- Chúng có thể làm mình tự hại hay hại người khác hay làm mình bị bệnh và có thể làm mình chết nữa.

Các bước khác quý vị có thể làm để giúp con quý vị tránh ma túy:

- Thường thức hoạt động chung với nhau và giữ các đường giây nói chuyện rộng mở. Có các cuộc họp gia đình thường xuyên chỉ để nói chuyện tình hình ra làm sao. Thiết lập các tập tục, thói quen và ăn mừng.
- Sử dụng tất cả các cơ hội để thảo luận sử dụng và lạm dụng ma túy. Nếu thấy người hút thuốc hay uống rượu nơi công cộng, một chương trình truyền hình hay một quảng cáo trên tuần báo tán dương sự hút thuốc, hay nếu quý vị thấy một bài báo về lạm dụng thuốc, hãy chia sẻ các nhận xét này với con và thảo luận tại sao lạm dụng thuốc không phải là điều lành mạnh.
- Quen biết bạn và cha mẹ bạn của con mình. Mời bạn của con đến nhà mình, làm quen với chúng và tìm hiểu các sở thích và thú giải trí của chúng.
- Ấn định rõ ràng các giới hạn và đặt kỳ vọng về hành vi. Biết chắc là con quý vị hiểu lý do của các điều lệ của quý vị. Hơn nữa, biết chắc là chúng hiểu hậu quả nếu chúng phá vỡ một điều lệ. Sau đó, **NÊN GIỮ MỘT MỤC.**
- Trẻ em rất có thể thử nghiệm với ma túy giữa 4:00 giờ chiều và 6:00 giờ chiều. Nên làm chúng bận rộn với các sinh hoạt lành mạnh trong các giờ này. Tìm một nơi an toàn có người lớn giám sát để con em nhỏ để đó sau lớp học. Khuyến khích các trẻ lớn ở lại trường và chơi thể thao, thử đóng một tuồng ở trường hay tham gia các sinh hoạt lành mạnh mà chúng thích.

Các dữ kiện quý vị cần biết về uống rượu:

- Rượu là hình thức được chất lâu đời nhất và thịnh hành nhất.
- Nó là vấn đề ma túy #1 trong đám trẻ.
- Rượu gây ra 32% của tử vong vì lưu thông (CDC, 2009).
- Rượu thấm vào máu rất nhanh.
- Các tiềm năng hiệu quả lâu dài của rượu là: bị ngất và mất trí nhớ, hệ thống miễn nhiễm bị nén ép, bệnh xơ gan, bệnh tim mạch và đột quy.

Các dữ kiện quý vị cần biết về hút thuốc lá:

- Thuốc lá giết trên 400,000 người mỗi năm.
- Người hút thuốc mất khoảng 11 phút trong cuộc đời với mỗi điếu thuốc hút.
- Tuổi trung bình một người bắt đầu hút thuốc là 13 tuổi.
- Khói thuốc lá chứa 4,000 được chất.
- Khói hút gián tiếp từ thuốc lá rất tai hại.
- Thuốc lá là một yếu tố nguy hiểm của bệnh tim và phổi, ung thư và đột quy. Nó là nguyên nhân đơn độc dễ phòng ngừa nhất về bệnh, tàn tật và tử vong ở Hoa Kỳ.
- Hiệu quả của việc hút thuốc lá bao gồm tăng nhịp tim, tăng huyết áp, chóng mặt, răng bị ố, ngón tay và móng tay bị ố, hơi thở và quần áo hôi, và nó làm tăng vết nhăn.

Cafêin —Vâng, nó cũng là một loại được chất

Với càng ngày càng nhiều trẻ em và thanh niên uống cà phê và nước uống sinh lực, chúng là nhóm theo tuổi sử dụng cafêin gia tăng nhanh nhất. Thật ra, trẻ em bây giờ tiêu thụ 70% nhiều cafêin hơn là 30 năm về trước.

Cafêin là một loại được chất phát sinh tự nhiên trong thực vật và được trộn với thức ăn. Nó hiện diện trong nhiều thứ như nước ngọt, trà, cà phê, sôcôla và thuốc mua không toa. Đa số trẻ em tiêu thụ cafêin từ nước ngọt và nước uống sinh lực.

Cafêin là một chất kích thích có nghĩa nó làm cho nhịp tim và nhịp thở nhanh hơn và gia tăng huyết áp, và có thể tăng sinh lực ngắn hạn. Tuy nhiên, các sinh hoạt thể thao thường xuyên, ăn các bữa ăn dinh dưỡng và nghỉ ngơi đầy đủ là một phương cách lành mạnh tha cho cafêin để cung cấp sinh lực cho thân thể.

Người ta đề nghị là thanh niên giới hạn tiêu thụ cafêin không quá 100 milligram mỗi ngày. Nội trong giới hạn này, xin xem xét cafêin chứa trong các thức uống thịnh hành sau đây và thử giới hạn sự tiêu thụ cafêin của con nhỏ hay thanh niên của quý vị:

Nước sinh lực	80mg trong mỗi phần uống* 8 aoxơ.
Cà phê nhỏ giọt	100mg trong mỗi tách 8 aoxơ
Nước ngọt có cafêin	40-50mg trong mỗi lon 12 aoxơ
Cola với siêu cafêin	70mg trong mỗi lon 12 aoxơ

*phần uống trung bình, tuy nhiên một số nước uống sinh lực có thể có đến gấp ba lần số lượng đề nghị cho thanh niên uống.

An Toàn

Nguy hiểm sức khỏe số một cho trẻ em 14 tuổi trở xuống là thương tích không cố ý. Được gọi là không cố ý vì không có gì gọi là tai nạn-90 phần trăm của tất cả các thương tích có thể tránh được với những sự phòng ngừa và giám sát đúng đắn. Thí dụ bao gồm các tai nạn xe có hành khách hay bộ hành, thương tích vì súng, hỏa hoạn, cháy phỏng, ngạt thở, nghẹt họng, chết đuối, bị trúng độc và té ngã. he number one health risk for children age 14 and under is unintentional injuries.

Là cha mẹ QUÝ có thể làm gì để tăng sự an toàn cho con quý vị?

Trách nhiệm của cha mẹ là tìm cách phòng ngừa để bảo đảm sự an toàn của con mình. Dưới đây là danh sách của các điều khác mà quý vị có thể làm để gia tăng sự an toàn cho con quý vị.

An Toàn Xe Hơi

- Các thương tích gây ra bởi xe hơi là nguyên do dẫn đầu về tử vong của trẻ em ở Hoa Kỳ. Điều quan trọng là QUÝ VỊ đeo dây an toàn MỖI LẦN quý vị lái xe. Con em sẽ bắt chước quý vị. Thống kê cho thấy là gần 40% trẻ em đi xe mà không đeo thiết bị kèm chế, chúng đi cùng với một người lớn không đeo dây an toàn.
- Biết chắc là con em quý vị được kèm chế đúng cách trong xe. Bộ An Toàn Lưu Thông Xa Lộ Quốc Gia đề nghị TẤT CẢ trẻ em dưới 13 tuổi ngồi ở ghế sau của xe hơi. Dưới đây là các đề nghị khác theo tuổi:
 - Sơ sinh – 12 tháng: Trẻ em dưới 1 tuổi phải ngồi trong ghế trẻ em ngồi hướng về phía sau gắn vào ghế sau.
 - 1 – 3 tuổi: Để cho con em quý vị ngồi ghế trẻ em hướng về phía sau càng lâu càng tốt bằng cách tuân theo hướng dẫn chiều cao và trọng lượng cung cấp bởi nhà sản xuất ghế trẻ em. Khi con em quý vị lớn hơn ghế hướng về phía sau, chúng có thể ngồi ghế trẻ em hướng về phía trước với giây cột.
 - 4 – 7 tuổi: Để con em quý vị ngồi ghế trẻ em hướng về phía trước với giây cột cho tới khi chúng đạt chiều cao và trọng lượng cho phép bởi nhà sản xuất. Khi chúng lớn hơn ghế trẻ em hướng về phía trước với giây cột, thì chúng có thể ngồi ghế cao cho trẻ em (booster seat).
 - 8 – 12 tuổi: Để con em quý vị ngồi trên ghế cao cho đến khi chúng đủ lớn để dùng được dây an toàn đúng cách. Điều này có nghĩa là dây đai phải nằm khít ngang hông, chứ không phải trên bụng. Dây vai phải nằm khít qua vai và ngực chứ không ngang cổ hay mặt

NÊN NHỚ...tất cả trẻ em dưới 13 tuổi phải ngồi ở ghế sau!

Đi xe đạp

- Biết chắc con em quý vị có một mũ sắt bảo vệ và chúng phải đeo MỖI LẦN chúng đi xe đạp.
- Xe đạp phải ở tình trạng tốt, với đủ hơi trong bánh và có vật phản quang an toàn.
- Dạy con em về an toàn căn bản trên đường phố. Duyệt xét ý nghĩa các bảng hiệu trên đường và đèn ra dấu, và dạy chúng chỉ đi qua đường ở góc đường hay lối qua đường cho bộ hành bằng cách dắt xe đạp qua ngang ngã tư. (Ghi chú: Trẻ em dưới 10 tuổi không bao giờ nên đi qua đường mà không có sự giám sát.)

- Trẻ em nên đi xe đạp cùng chiều với lưu thông xe hơi, chứ không đi ngược. Nếu chúng đi với bạn, chúng phải đi theo một hàng, thay vì đi song song.
- Trẻ em cần phải được. Cho chúng mặc quần áo màu chói. Đừng để chúng đi khi trời tối.

Giày trượt và Ván trượt (Skateboards)

- Bảo đảm con em quý vị mặc trang bị bảo vệ, kể cả đồ bao cổ tay, miếng đệm khuỷu tay, miếng đệm đầu gối và mũ sắt. Đối với ván trượt, có áo ngoài có đệm và đệm cho hông.
- Rất nguy hiểm khi trượt băng ngoài đường phố vì ổ gà và đường gồ ghề. Thay vì đó, tìm các công viên với đường đi trượt băng.
- Biết chắc giày trượt nâng đỡ cổ chân cho chắc.
- Kiểm tra giày trượt định kỳ để coi thắng và bánh có mòn không.
- Tránh các hành vi nguy hiểm-như nhào lộn hay trượt trên dốc. Trẻ em không bao giờ xin đi quá giang xe hơi hay xe đạp.

An toàn ở Sân chơi

- Đa số các thương tích ở sân chơi gây ra bởi té ngã. Tốt hơn hết là cho con em quý vị chơi ở sân chơi có một mặt đệm bằng gỗ bào vụn, đất phủ, cát hay cao su.
- Biết chắc là ghế đu có chất êm, chứ không phải bằng sắt hay gỗ. Các đu cũng đủ cách xa để trẻ e không va chạm với nhau khi chúng đu.
- Cầu tuột phải được gắn chắc xuống đất, có tay vịn và các bậc thang có sức bám. Cũng phải có một thanh ngang ở trên đỉnh cầu tuột để trẻ em phải ngồi xuống mới tuột xuống.
- Kiểm tra ván bập bênh và vòng quay ngựa gỗ để biết chắc là ván bập bênh có một vỏ bánh xe hay một ổ ở dưới để cản ghế ngồi đung xuống mặt đất.
- Trẻ em dưới 4 tuổi không được chơi với các thiết bị leo trèo. Các trẻ leo lớn hơn cần phải được giám sát kỹ lưỡng. Biết chắc là các lan can hay bậc thang ở tình trạng tốt và biết chắc có thành lan can xung quanh các bậc cao.
- Tháo các đồ chum đầu và dải rút ở quần áo mà có thể bị mắc vào đỉnh cầu tuột hay vào các thiết bị chơi khác.

An toàn Súng Ống

- Chủ súng luôn luôn phải cất súng không có đạn và khóa lại, với đạn để một chỗ khác có khóa, không gần tầm tay của trẻ em.
- Tất cả các cha mẹ phải dạy con không bao giờ được đến súng và phải báo với một người khi tìm thấy một khẩu súng.

An toàn về Lửa

- Dạy trẻ em tránh diêm quẹt, nến, bật lửa và xăng bật lửa. Giữ các vật đó khỏi tầm tay của trẻ em.
- Giữ xăng hay và dầu lửa trong thùng chứa thích hợp để ở xa nhà và có khóa lại.
- Đừng chònh chất giấy tờ, rác rưởi và dẻ có dầu – chúng có thể gây hỏa hoạn bằng sự phát đốt
- Giữ trẻ em khỏi các bếp lò, lò sưởi hay máy sưởi ngoài trời, nhất là khi mặc đồ rộng.
- Kiểm tra các lò sưởi và ống khói và giữ chúng ở tình trạng tốt.
- Kiểm tra và làm sạch hệ thống sưởi mỗi năm.
- Đừng làm quá tải mạch điện.

- Mua, bảo trì và giữ một bình chữa lửa ở một chỗ thuận tiện.
- Hoạch định một đường tẩu thoát với con em quý vị để chúng biết hai lối thoát trong trường hợp khẩn cấp.
- Mua máy báo khói và đặt ở mỗi tầng của nhà quý vị và ở mỗi chỗ ngủ. Đặt chúng ở xa chỗ nấu ăn, chỗ thoát sưởi hay máy lạnh. Thay bin trong máy báo khói mỗi năm.
- Nếu có người lớn trong nhà hút thuốc, biết chắc họ dùng gạt tàn nặng và an toàn và đổ tro và mẫu thuốc vào một đồ chứa bằng sắt hay bỏ vào cầu tiêu.

An Toàn về Nước

- Dạy con em quý vị bơi.
- Không bao giờ để trẻ em bơi một mình. Chúng luôn luôn phải được giám sát.
- Có một cái phao cứu, áo nổi hay thiết bị nổi được chấp thuận bởi Lính Gác Biển Hoa Kỳ cho trẻ em không biết bơi. Các đồ chơi thổi hay đệm hơi không phải là phao cứu.
- Đừng để trẻ em chạy gần nước hay đẩy các trẻ em khác xuống nước.
- Đừng lao đầu hay nhảy vào hồ bơi nếu không có giám sát.
- Không bao giờ bơi khi có bão hay có sấm sét.
- Người lớn giám sát trẻ em trong khi chúng bơi phải biết Hồi Sinh Tim Phổi (CPR).
- Luôn luôn có sẵn một thiết bị cứu sống, như một giầy thùng hay phao cứu các nhân.
- Đừng dùng bình bằng thủy tinh ở gần hồ bơi hay bãi biển.
- Hồ bơi phải có hàng rào hay tường. Cổng phải có đồ cài cao hơn tầm với của trẻ em nhỏ.

Phòng Ngừa Ngộ Độc

Trong Phòng Tắm/Phòng Ngủ

- Có một tủ có khóa ngăn ngừa trẻ. Dù là tủ thuốc ở cao, trẻ em có thể leo và với tủ từ cầu tiêu hay bồn rửa mặt.
- Vặn chặt các nắp chai thuốc.
- Đừng bao giờ uống thuốc trước mặt con em quý vị và gọi viên thuốc là kẹo. Trẻ em có thể bắt chước uống thuốc.
- Dẫn khách thăm viếng phải giữ thuốc ngoài tầm tay của trẻ con. Nhiều có thể đi du lịch với thuốc trong bóp hay túi áo choàng và một đứa trẻ tò mò sẽ tìm ra.
- Thuốc xịt tóc, nước co-lôn-nhơ, nước hoa, thuốc tẩy móng tay và các chất làm se khác phải được giữ ngoài tầm tay của trẻ em.
- Trong khắp nhà, kiểm tra thành cửa sổ, tường và các bàn ghế cũ để tìm sơn bị tróc mà trong đó có thể chứa chất chì.
- Một số nước súc miệng chứa đủ chất cồn để làm một trẻ nhỏ bị ngộ độc! Giữ nước súc miệng ngoài tầm tay của trẻ em.
- Một số thuốc rửa bồn cầu tiêu rất là nguy hiểm và có thể làm hại trầm trọng nếu nuốt vào.

Trong Bếp

- Kiểm tra dưới bồn rửa chén để xem các chất mà trẻ em có thể tiếp cận. Đó là các chất như thuốc tẩy, thuốc chùi rỉ, thuốc rửa ống nước, thuốc rửa lò, chất sáp đánh sàn, vv... Nếu quý vị không bỏ được các chất đó, đặt một chốt cài an toàn ở hộc tủ thấp.
- Đừng bao giờ trữ kho các chất rửa và thức ăn cùng với nhau.
- Giữ tất cả các dược chất trong đồ chứa nguyên thủy của nó. Quý vị cần các thông tin từ nhãn trên đồ chứa nguyên thủy trong trường hợp khẩn cấp.

- Luôn luôn đậy nắp các chất rửa trong khi sử dụng và đừng để các dược chất này mà không có người coi chừng.

Giữ số điện thoại của trung tâm địa phương kiểm soát chất độc, bác sĩ gia đình và số phòng khẩn cấp gần điện thoại.

Dinh Dưỡng & Thể Thao

Một trong ba trẻ em và hai trong ba người lớn ở Hoa Kỳ bị mập hay phì nộn. Bất kể tuổi của con em quý vị, điều quan trọng cần biết là cái gì và bao nhiêu chúng ăn sẽ ảnh hưởng sự phát triển thể chất và tinh thần của chúng. Các điều chỉ dẫn sau đây có ý giúp quý vị có những lựa chọn có bổ hơn cho con và gia đình quý vị.

Bản Hướng Dẫn Ăn Uống 2010 cho người Hoa Kỳ thúc đẩy cân bằng các calo với các sinh hoạt thể thao và khuyến khích người Hoa Kỳ ăn uống lành mạnh hơn bằng cách tăng tiêu thụ rau quả, trái cây, các loại ngũ cốc, các thực phẩm về sữa không có chất béo và ít chất béo và hải sản.

Dưới là một số quy tắc để giúp quý vị thay đổi các thói quen ăn uống của quý vị:

- Gần như hầu hết ai cũng hưởng lợi khi ăn ít hơn và tránh những khẩu phần quá lớn.
- Một nửa đĩa ăn của quý vị phải có trái cây và rau quả, một phần tư là ngũ cốc và một phần tư là chất protein như thịt, đậu hay cá.
- Đổi sang sữa 1% béo hay không có chất béo và dùng các sản phẩm sữa ít béo như sữa chua (yogurt) và pho mát.
- Uống nước thay vì thức uống có đường.
- Giới hạn việc ăn thức ăn có sẵn để mua, thức ăn mua về nhà và ăn ngoài tiệm.
- Ăn điếm tâm mỗi ngày.
- Khi nấu thịt hay cá, nướng hay bỏ lò thay vì rán.

Thức ăn có dầu, mỡ đặc và đường bổ thêm, cung cấp sinh lực dư thừa cho thân thể và trở thành mỡ nếu chúng không được tiêu thụ. Các thức ăn này phải được ăn ít thường xuyên hơn và với số lượng ít hơn các loại thức ăn khác. Các loại thức ăn mà chúng ta phải ăn ít là bơ, dầu nấu hydro hoá, xúc xích hot dog, pho mát đầy chất béo và nước trộn salad, cà rem, thức uống thể thao, kẹo và nước ngọt.

Một cách khác để nghĩ đến thức ăn mà chúng ta nên ăn là phân loại chúng thành hai nhóm - Thức ăn Sinh lực và Thức Ăn Làm Tăng Trưởng:

Thức Ăn Sinh Lực (trái cây, rau cỏ và ngũ cốc)	Thức Ăn làm Tăng Trưởng: (protein và sữa)
cam táo grapes lê chuối bông cải xanh cà rốt rau bí na dưa chuột mì sợi làm bằng lúa mì nguyên bánh mì làm bằng lúa mì nguyên gạo lức ngũ cốc không đường	sữa 1% hay không béo cá thu nhận trong nước hải sản gà tây hay gà bỏ lò sữa chua ít béo đậu pho mát ít mỡ cá lương trứng gà thịt bò hay thịt heo nạc

bột yến mạch	
--------------	--

Như vậy, quý vị nên ăn bao nhiêu mỗi ngày?

Tuổi tác, giới tính, chiều cao, trọng lượng và mức độ thể thao là điều quan trọng để ấn định quý vị nên ăn bao nhiêu mỗi ngày, hay bao nhiêu calo quý vị cần tiêu thụ. Nếu quý vị có thể tiếp cận một máy vi tính, xin viếng www.choosemyplate.gov và quý vị sẽ thấy một chương trình để giúp quý vị ấn định đúng số lượng calo và loại thức ăn quý vị nên ăn để duy trì trọng lượng hiện thời của quý vị và tiến đến một trọng lượng lành mạnh hơn.

Quý vị càng trẻ và càng sinh hoạt nhiều thì quý vị cần nhiều calo hơn. Khi chúng ta lớn tuổi hơn và ít sinh hoạt hơn, người lớn cần ít calo hơn. Một cách tổng quát, phụ nữ ngồi một chỗ nên tiêu thụ giữa 1,600 và 2,000 calo mỗi ngày và đàn ông ngồi một chỗ giữa 2,000 và 2,400 calo mỗi ngày. Người lớn mà sinh hoạt vừa vừa, nên tiêu thụ giữa 1,800 và 2,200 calo mỗi ngày cho phụ nữ, và giữa 2,200 và 2,800 cho đàn ông. Người lớn mà sinh hoạt nhiều có thể tiêu thụ 2,000 đến 2,400 calo cho phụ nữ và 2,400 đến 3,000 cho đàn ông. Một lần nữa, đây chỉ là hướng dẫn tổng quát và mỗi người đều khác nhau.

Một đứa trẻ điển hình 6-11 tuổi mà sinh hoạt nhiều (có nghĩa là chúng sinh hoạt thể thao 60 phút một ngày), nên ăn mỗi ngày như sau:

- Ngũ cốc = 6 aoxơ
- Rau = 2 ½ tách
- Trái cây = 1 ½ tách
- Chất có sữa = 3 tách
- Protein = 5 aoxơ

Nhãn Hiệu về Dữ Liệu Dinh Dưỡng

Một dụng cụ khác để giúp quý vị chọn thức ăn lành mạnh và kiểm soát lượng calo ăn là nhãn hiệu về Dữ Liệu Dinh Dưỡng, ở trên tất cả các bao gói thực phẩm. Khi quý vị nghĩ đến việc giảm số lượng thực phẩm gia đình quý vị ăn ở mỗi bữa ăn, quý vị nên chú trọng đến khẩu phần được đề nghị trên các bao gói. Quý vị có thể tìm thấy điều này ở Khẩu phần Đơn và Khẩu phần trong Mỗi Gói (1). Kế tiếp nên xem số lượng calo trong mỗi khẩu phần. Calo (2) cho biết số lượng calo thân thể chúng ta nhận được từ mỗi khẩu phần. Nhãn hiệu cũng cho thấy % Giá Trị Hàng Ngày (3) của các chất bổ mà thân thể chúng ta cần mà có trong một khẩu phần thực phẩm. Đề hướng dẫn, 5% hay ít hơn là thấp, và 20% hay nhiều hơn là cao.

Dữ Liệu Dinh Dưỡng		
Khẩu phần ½ tách (114g)		
Số Khẩu phần trong Gói 4		
Số Lượng Mỗi Khẩu phần		
Calo 90	Calo từ Mỡ 30	
% Giá Trị Hàng Ngày*		
Tổng Lượng Mỡ 3g	5%	
Mỡ Bão Hòa 0g	0%	
Colexterôn 0mg	0%	
Muối 300mg	13%	
Tổng số Hydrat-carbon 13g	4%	
Chất xơ để ăn 3g	12%	
Đường 3g		
Protein 3g		
Vitamin A 80%	*	Vitamin C 60%
Canxi 4%	*	Sắt 4%
*Tỷ lệ Giá Trị Hàng Ngày căn cứ trên 2,000 calo ăn. Giá Trị Hàng Ngày của quý vị có thể cao hơn hay thấp hơn tùy theo nhu cầu calo của quý vị.		
	Calo	2,000 2,500
Tổng lượng mỡ Ít hơn	65g	80g
Mỡ Bão hòa Ít hơn	20g	25g
Colexterôn Ít hơn	300mg	300mg
Muối Ít hơn	2,400mg	2,400mg
Tổng lượng		
Hydrat-carbon	300g	375g
Chất xơ	25g	30g
Calo mỗi gram:		
Mỡ 9 – Hydrat-carbon 4 - Protein 4		

Cân bằng những gì chúng ta ăn với sinh hoạt thể thao

Sinh lực trong thức ăn được đo bằng calo. Một số thực phẩm chứa nhiều calo hơn các thực phẩm khác. Cũng vậy, sinh lực dùng qua các sinh hoạt khác nhau cũng được đo bằng calo. Để duy trì một trọng lượng lành mạnh, chúng ta phải cân bằng calo mà chúng ta ăn với calo mà chúng ta đốt qua các sinh hoạt thể thao. Cái này được gọi là cân bằng sinh lực.

Khi quý vị hoạch định các bữa ăn cho gia đình, nên nhớ xem xét các khẩu phần. MỘT NỬA đĩa của quý vị nên có trái cây và rau, với MỘT PHẦN TƯ ngũ cốc và MỘT PHẦN TƯ là thịt, cá hay đậu. Khi quý vị chọn thực phẩm, cũng nên xem xét số lượng calo con em và các người trong gia đình quý vị ăn mỗi ngày.

Hãy suy nghĩ về điều này... một chén mì ống và pho mát có 250 calo. Để chỉ dùng các calo này mà thôi, thân thể của quý vị phải làm một hay nhiều hơn các sinh hoạt dưới đây **trên** 30 phút:

Sinh Hoạt (làm trong 30 phút)	Calo Đốt
Đi xe đạp (tốc độ vừa)	172
Chơi Bóng Rổ (không tranh đua)	129
Trượt băng	162
Nhảy múa (tích cực)	119
Nhảy dây	194
Chạy (12 phút/dặm)	187
Đi bộ (24 phút/dặm)	65
Coi TV	22
Chơi football chạm	172
Bóng chuyền	97
Bơi nhẹ	86

Trẻ em nên có sinh hoạt thể thao ít nhất là 60 phút hay nhiều hơn mỗi ngày. Đa số các sinh hoạt này nên là sinh hoạt thể dục nhịp điệu bao gồm các sinh hoạt vừa vừa và mạnh mẽ như là đi nhanh, chạy, chơi bóng rổ, football, đá banh, trượt băng, hay đi xe đạp ít nhất 3 ngày một tuần. Sinh hoạt của chúng nên bao gồm các sinh hoạt tăng cường bắp thịt như là thể dục, động tác ngồi dậy hay hít đất. Cuối cùng, chúng cần các sinh hoạt phát triển xương như là nhảy dây, nhảy lò cò, nhảy cách quãng hay chạy trộn cùng các sinh hoạt khác.

Một số các điều dưới đây quý vị có thể làm với gia đình để có nhiều sinh hoạt thể thao hơn:

- Gia đình cùng đi bộ hay chơi trò chơi kiếm vật giấu trong khu xóm
- Ném banh hay đĩa bay
- Chơi trò chơi chạy đuổi
- Đi xe đạp cùng với nhau

Đặt Mục Tiêu

Không bao giờ quá sớm để trẻ em tập đặt và đạt mục tiêu. Khi con em quý vị nói là chúng muốn làm điều gì hay học cái gì mới, thách thức chúng thực hiện được điều đó bằng cách đặt một mục tiêu. Bây giờ cũng là lúc tốt để đặt mục tiêu có sức khỏe tốt. Giúp trẻ em đặt mục tiêu thực tiễn và có thể đạt được. Giải thích là thông thường mình phải đặt nhiều mục tiêu ngắn hạn để đạt một mục tiêu dài hạn. Làm mẫu cho việc đặt mục tiêu hiệu nghiệm, bằng cách đặt mục tiêu sức khỏe cho gia đình quý vị. Một số thí dụ bao gồm:

- Gia tăng các sinh hoạt thể thao trong gia đình
- Gia tăng tiêu thụ trái cây và rau quả
- Đeo dây an toàn **MỖI** khi đi xe
- Tránh khói thuốc lá gián tiếp

Giúp Con Em Quý Vị Thành Công ở Trường

ĐỌC SÁCH!

- Khuyến khích đọc sách bằng cách bắt đầu sớm. Làm thành một thói quen hàng của quý vị.
- Giữ nhiều thứ để đọc ở nhà, như là sách, báo và tuần báo.
- Để con em thấy quý vị đọc. Khi con em thấy đọc sách là điều quan trọng cho quý vị, thì rất có thể đọc sách sẽ thành quan trọng cho chúng nữa.
- Tìm sự giúp đỡ nếu con em quý vị không đọc được. Bất kể mất bao lâu, đa số trẻ có thể học đọc với sự hỗ trợ và khuyến khích thích hợp.

Nói Chuyện với Con Em Quý vị

- Nói chuyện và lắng nghe là điều đóng vai trò quan trọng trong sự thành công ở trường của trẻ em. Trẻ em mà không biết nghe thường gặp khó khăn để tuân theo các chỉ thị và chú tâm trong lớp học.
- Dành thời gian để nói chuyện bất cứ ở nơi làm, như là trên xe hay trên xe buýt, trong khi đi chợ, trong khi quý vị nấu cơm hay trong khi làm chung các công việc khác trong nhà, trong lúc coi TV và trong khi đi bộ hay chơi với nhau.
- Chú ý đến các điều con quý vị nói. Làm mẫu là một người biết lắng nghe.

Theo Dõi Bài vở

- Cho con em quý vị biết là quý vị quý chuộng học vấn.
- Có một chỗ đặc biệt, yên tĩnh để con em quý vị làm bài và học.
- Ấn định giờ cố định để làm bài.
- Giải trừ các các điều sao lãng trong giờ làm bài. Không TV, trò chơi video hay gọi điện thoại. Nếu không tránh được các điều sao lãng, có thể con em quý vị có thể làm bài ở thư viện địa phương.
- Không đặt kỳ vọng hay đòi hỏi sự hoàn hảo. Nếu quý vị có lời chỉ trích, nói điều đó một cách hữu ích.

Bảo Tồn

Một phần trong việc sống lành mạnh là giúp trẻ em chúng ta tôn trọng và quan tâm đến hành tinh. Điều này có nghĩa là đóng góp vào sự bảo vệ không khí, đất đai, nước, cây cối và thú vật xung quanh chúng ta, và bảo tồn các tài nguyên thiên nhiên bằng cách thực hành ba chữ R - giảm, tái dùng, và tái sinh. Ba chữ R giúp chúng ta nhớ giảm thiểu lãng phí, cứu vớt tài nguyên thiên nhiên và giữ trái đất được lành mạnh. Dưới đây là bảng chú giải của các danh từ bảo tồn thông thường để hướng dẫn sự thảo luận trong gia đình quý vị.

Bảng Chú giải các Danh Từ:

- Nhiên liệu thay thế—bất cứ nguồn nhiên liệu nào kể cả, ethanol (nhiên liệu cồn từ ngũ cốc), methanol (nhiên liệu cồn từ than), propane (một sản phẩm phụ của khí tự nhiên và dầu thô đã lọc) và hydrogen (lọc từ dầu hỏa hay làm ra bằng cách truyền điện qua nước).
- Vết chân cacbon footprint—một đơn vị đo lường ảnh hưởng của sinh hoạt nhân loại đối với môi sinh liên quan đến khí nhà kính phát ra, đo bằng đơn vị cacbon đioxyt.
- Nhiên liệu hóa thạch—nhiên liệu từ các nguồn hóa thạch tìm thấy từ lớp trên cùng của vỏ trái đất như là hydrogen, dầu lửa và than. Chúng được hình thành từ hài cốt hóa thạch của thực vật và thú vật đã chết sau khi tiếp xúc với sự nóng và áp lực.
- Hâm nóng toàn cầu—một danh từ dùng để mô tả sự gia tăng dần dần trong nhiệt độ trung bình của khí quyển trái đất và đại dương.
- Ảnh hưởng nhà kính—ảnh hưởng nhà kính giống như một cái chắn giữ nhiệt độ khí quyển trái đất ở một nhiệt độ nuôi nấng sự sống. Khi sinh lực từ mặt trời đi vào khí quyển trái đất, một số bị phản chiếu đi. Tuy nhiên một số năng lượng của mặt trời bị giữ lại vì khí nhà kính như hơi nước, methane, mêtan, ozon và dioxýt cacbon. Khí nhà kính là điều cần thiết vì nếu không giữ một số sự ấm của mặt trời, thì trái đất sẽ quá lạnh. Tuy nhiên quá nhiều khí nhà kính có thể làm nhiệt độ trái đất tăng cao.
- Năng lượng hồi phục được —dùng các nguồn tự nhiên như là ánh mặt trời, mưa, thủy triều, gió hay địa nhiệt. Nó được phục hồi tự nhiên bởi thiên nhiên.

Tham Khảo:

Phòng ngừa bạo lực

- Báo cáo Các Trẻ Phạm tội và Nạn nhân: Tường Trình Quốc Gia 1999
 - Trung Tâm Giúp Phòng Ngừa Bạo Lực Thiếu Niên Quốc Gia
 - Trung Tâm Tư Pháp Thiếu Niên Quốc Gia
- Chương Trình Học cho Phụ Huynh của HLC
 - Patricia Blackwell, Tiến Sĩ
- Nói chuyện với Trẻ Em về các Đề Tài Khó khăn
 - Một Chiến dịch để Trợ Giúp Phụ Huynh
 - Quỹ Gia Đình Kaiser và Trẻ em Gây
- Trẻ Em Lành Mạnh/Học Viện Hoa Kỳ về Nhi Khoa
 - <http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/pages/Helping-Your-Child-Develop-A-Healthy-Sense-of-Self-Esteem.aspx> (sự tự nhận)
- <http://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/pages/Disciplining-Your-Child.aspx>
- <http://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Video-Games-Set-Your-Own-Ratings-System.aspx>
- <http://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/TV-Ratings-A-Guide-for-Parents.aspx>
- Nhi Khoa
 - <http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/abstract/pediatrics;124/5/1488>
- Ngung Bật Nạt Bây Giờ! Bật Nạt Trên Mạng
 - <http://www.stopbullying.gov/topics/cyberbullying/>
- Bệnh Xá Cleveland: Nuôi Dưỡng Một Sự Tự Nhận Tốt
 - http://my.clevelandclinic.org/healthy_living/mental_health/hic_fostering_a_positive_self-image.aspx

Phòng Ngừa Lạm Dụng Dược chất

- Chiến Thuật Kiểm Soát Dược chất 1999
 - Lời Mở Đầu bởi Barry R. McCaffrey
- Chiến Dịch Truyền Thông Chống Ma Túy Thiếu Niên Quốc Gia
 - Văn Phòng Kiểm Soát Dược chất Quốc Gia
- Chương Trình Học về Sức Khỏe Hành Vi của HLC
 - Lựa Chọn Lối Sống Lành Mạnh, 2011
- Nghiên Cứu Hội Nhập Trẻ Em Bây Giờ
 - Khảo Sát Thái Độ Trẻ Em, 2000
- Chiến Dịch Toàn Quốc Chống Bạo Lực Thiếu Niên
 - Nguồn WEBB về Căn Bản Phòng Ngừa
- Trẻ Em Lành Mạnh/Viện Quốc Gia về Nhi Khoa

- <http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/substance-abuse/pages/Drug-Abuse-Prevention-Starts-with-Parents.aspx>
- <http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/substance-abuse/pages/Alcohol-The-Most-Popular-Choice.aspx>
- Trẻ Em có nên Tiêu Thụ Caffêin không?
 - <http://www.medicinenet.com/caffeine/page7.htm>
- Sức Khỏe Thiếu Niên: Caffêin
 - http://kidshealth.org/teen/drug_alcohol/drugs/caffeine.html

Sự An Toàn

- Trẻ Em An Toàn – Cái Nhìn Khái Quát của Hoa Kỳ
 - Chiến Dịch Toàn Quốc AN TOÀN Trẻ Em
- Hội Đồng An Toàn Toàn Quốc
 - Thư Viện Giấy Dữ Kiện
- Chương Trình Học về Sức Khỏe Hành Vi của HLC
 - Healthy Lifestyle Choices, 2011
- Chương Trình Nuôi Dạy Con Lành Mạnh của HLC Patricia Blackwell, Ph.D.
- Trẻ Em Lành Mạnh/Học Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ
 - <http://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/pages/First-Aid-Guide.aspx>
- Bộ Chữa Lửa Hoa Kỳ
 - <http://www.usfa.dhs.gov/kids/discuss/index/shtm>
- Bộ An Toàn Lưu Thông Xa Lộ Quốc Gia
 - <http://www.nhtsa.gov/PR/NHTSA-02-11>
- Các Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh
 - <http://www.cdc.gov/ncipc/factsheets/childpas.htm>

Sự Dinh Dưỡng

- Nên làm gì khi con quý vị quá mập.
 - Tạp Chí Ebony, Tháng Bảy 2000
- Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm của USDA
 - Trang Web của Cơ quan Thực phẩm và Dược chất Hoa Kỳ
- Chương Trình Nuôi Dạy Con Lành Mạnh của HLC
 - Patricia Blackwell, Tiến Sĩ
- Sự Thịnh Hành của Tình Trạng Béo mập và Xu Hướng của Trẻ Em So với các Đề Nghị
 - Nhi Khoa, 1997
- Chương Trình Học về Sức Khỏe Hành Vi của HLC
 - Healthy Lifestyle Choices, 2011
- Thể Dục, Thể Thao và Trẻ Em
 - Hội Tim Hoa Kỳ
- Giúp Con Em Quý Vị Thành Công ở Trường
 - Trang Web của Bộ Giáo Dục
- Trẻ Em Lành Mạnh/Học Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ

- <http://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/cac-trang/Childhood-Nutrition.aspx>
- các trang/Childhood-Nutrition.aspx
- Thông Cáo Báo Chí của USDA:
 - USDA và HHS Thông cáo các Hướng dẫn Mới về Ăn Uống để Giúp Người Hoa Kỳ có các Lựa Chọn Thực Phẩm Lành Mạnh Hơn và Đối Phó Dịch Béo Mập, Ngày 31 Tháng Giêng, 2011
- Các Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh:
 - Thẻ Dục Nhip Điệu, Tăng Cường Bắp Thịt và Xương: Cái gì Đáng Kể?
 - http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/what_counts.html
- Nhãn Hiệu Thực Phẩm, Bộ Thực Phẩm và Dược Chất Hoa Kỳ
 - <http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/NFLPM/default.htm>

Giúp Con Em Quý vị Thành Công ở Trường

- Trang Web của Bộ Giáo Dục Hoa Kỳ
 - www.ed.gov/parents

Sự Bảo Tồn

- Các thứ làm việc thế nào
 - www.howstuffworks.com/questions272.htm
- About.com
 - www.alternativefuels.com.about.com/od/alternativefuels101/a/hybridfaq3.htm
 - www.environment.about.com/od/greenlivingdesign/a/locally_grown.htm
- Công Ty các Hệ Thống Tái Dụng Nguồn Lợi
 - www.recycle.com/faqs.html
- Xe Hybrid
 - www.hybridcars.com/history/history-of-hybrid-vehicles.html
- StopGlobalWarming.org
 - www.stopglobalwarming.org/sgw_actionitems.asp
- Bộ Năng Lực Hoa Kỳ: Tập Tiết Kiệm Năng Lực
 - www.eere.energy.gov/consumers/tips/
- Các Công Nghệ RRR
 - www.rrrtech.netfirms.com/facts.html