

Cov Menyuum Yuavluag Tiav Hluas, 9-11 xyoos

Muaj Kev Nojqab Haushuv Kalifonias

Koj tus kws khomob

xav qhia cov tswvyim hauv daim ntawv no rau koj. Yog koj ua raws li cov tswvyim no nws yuav pab tau kom koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas muaj kev nojqab haushuv. Qhia rau koj tus kws khomob lossis neeg saib mob paub yog hais tias koj koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas mus khomob ntawm ib tus kws khomob uas nej ib txwm siv (xwslis ib tus kws hno leeg, kws tshuaj ntsuab, lossis ib tus txivneeb). Qhia rau koj tus kws khomob yog tias koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas niajnhub siv tshuaj ntsuab lossis haus tshuaj yej.



Kho Ncauj Hniav Luag

- Coj koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas mus ntsib kws kho hniav yam tsawg ib xyoos ib zaug. Nug txog fluoride, tshuaj leem kaus hniav, xov hlau rub kaus hniav (braces), thiab daim yas thaiv ncauj hniav mus ua sports.
- Qhia koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas kom txhuan hniav tomqab txhua zaum noj mov tas thiab siv xov los dig cov kaus hniav ib hnuv ib zaug.
- Txo khoom qabzib xwv kab thiab tsis noj hniav.



Zaubmov

- Txhawb kom koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas noj ib hnuv 3 pluag mov thiab noj khoom txomncauj mentsis peb zaug. Npaj kom muaj ntau yam khoom noj xwslis:

5-9 yam txiv thiab zaub

7-11 daim ncuav (bread), lossis ib txaum cereal lossis noob txiv

3 khob mis tsis muaj roj, lossis muaj 1% roj, tshij, lossis yogurt

3 paug khoom noj uas muaj protein, xwslis nqaj ntshiv, nqaj qaub, ntses, qe, lossis hnoob taum qhuav

- Noj tej pluas tshais zoo xwslis cereal, mis, thiab txiv thaum sawv ntxov. Haus li 8 khob dej ib hnuv. Txo cov khoom noj kib thiab qabzib xwslis qos yajywm kib, qhaubnoom, thiab nplai qos yamywm kib (potato chips).



Kev Tawm Dagzog thiab Kev Hnyav

- Txhawb koj tus menyuum yuavluag tiav hluas kom mus koom cov kev uasi nraun zoov xwslis basketball, luam dej, thiab ncaws pob.
- Teem hais tias yuav siv sijhawm npaum licas los saib TV thiab tua games xwb.

- Yog tias koj txhawjxeeb txog koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas qhov kev hnyav, cia li nrog koj tus kws khomob tham. Txhawb kom nws mus koom ua tej yam uas nws nyiam ua.
- Nrog nws tham txog lub sijhawm nto hluas thiab cov kev hloov uas yuav muaj thaum lub sijhawm ntawd. Qhia thiab txhawb nws hais tias yuav hnyav npaum licas thiab li zoo.



Teemneem Kev Xav

Kev nyuaj siab ntxhov plawv tsis yog ntev ntev mam muaj ib zaug xwb. Thaum muaj feem ntau nws muaj ntev tshaj li ob lub limtiam. Nrog xyuas tej kev hloov hauv koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas, xwslis:

- Poob phaus lossis nce phaus ntau
- Tsis nyiam tej kev uasi uas yav tas los nws yeej ib txwm nyiam
- Pw tsis tsaugzog lossis siab tsis tus
- Cov grades poob qis
- Pheej qhaj ntawv
- Chim sai lossis hloov nws tus coojpwm

Qhia tej no rau koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas tus kws khomob sai li uas sai tau.

Yog xav tau kev qhia ntxiv, thov hu rau:

California Youth Crisis Line
1-800-843-5200



Kev Cobphum Dav Dav

- Sia txoj siv zoj txhua zaum caij tshab.
- Hais kom koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas ntoo lub kausmom thaiv taubhau (helmet), looj ntaub tiag hauvcaug, lujtes thiab lujtshib thaum caij skates, tshab kaujvab, lossis skateboards. Xyuas kom nws lub kausmom thiav taubhau haum nws thiab thaiv tau nws lub hauvpliaj.
- Nrog saib thaum nws siv tej yam cwj uas siv hluavtaws xob. Muab cov tshuaj lom thiab ntais zeetaws xauv cia kom zoo.



Kev Cobphum txog Phom

Yog koj cia ib rab phom rau hauv tsev, muab muastxwv rho thiab muab nws xauv kom zoo cia. Muab caws kom qeb tsis txhob txhais. Ceev txhua rab phom, phom cua xwb losxij, li uas nws twb ruab muastxwv lawm.

Qhia rau koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas txog qhov uas yuav raug mob lossis raug tua tuag vim lawv nqa phom. Nug kom paub koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas cov phoojywg tias lawv yog cov neeg zoo licas. Hais kom koj tus tub lossis ntshais tsis txhob ua phoojywg nrog cov tibneeg uas nqa riam phom. Qhia lawv kom hais rau ib tus neeg laus yog tias lwm tus tub kawm ntawv nqa phom taj tom tsev kawm ntawv.



Luamyeeb

- Nrog koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas tham txog qhov kev tsis zoo ntawm kev haus luamyeeb. Qhia rau lawv tias yog lawv haus lawv yuav tiv luamyeeb. Nrog lawv tham tamsim no, uantej lawv xav txog tias yuav sim haus luamyeeb.
- Xyuas kom koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas tsis txhob hnia tau cov pa luamyeeb uas lwm tus haus. Cov pa no yog cov uas koj hniav tau thaum koj nyob ze cov neeg haus luamyeeb. Hais kom cov neeg haus luamyeeb mus haus nraum zoov lossis haus deb ntawm cov menyuum hluas.

Yog xav tau kev qhia ntxiv thov hu rau:

American Cancer Society 1-800-ACS-2345
California Smokers Helpline 1-800-NO-BUTTS (Askiv)
 1-800-45-NO-FUME (Mev)
 1-800-778-8440 (Nyablaj)



Kev Tivthaiiv Hnub

- Tivthaiiv koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas ntawm lub hnub los ntawm kev hnab khaubncaws, ntoo kaustum, siv lwm yam los roos, lossis muab tshuaj thaiiv hnub low pleev. Xyuas kom cov tshuaj pleev thaiiv hnub muaj SPF (sun protection factor) li 15 lossis siab dua. Rov muab pleev dua tomqab nws mus dadej tas.
- Tsis txhob siv cov roj pleev menyuum mosliab, roj zeb lossis roj pleev ziab kom tawv doog. Cov roj no muaj cuabkav ua rau hnub ziab hle tawv.
- Ziab tshav ntau muaj cuabkav ua rau muaj cancer ntawm daim tawv, tawv ua quav hniav thiab txov txoom.



Quav Cawv/Yeeb-tshuaj

- Nrog koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas tham txog kev tsis txhob haus cawv, siv yeeb-tshuaj, thiab haus luamyeeb.
- Nrog koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas tham txog kev tsis txhob tej uas yus cov phoojywg hais.



Kev Cog Phoojywg/Kev Sibtxiag

- Nrog koj tus menyuum uas yualuag tiav hluas tham txog nws txoj kev ua phoojywg nrog lwm tus.
- Qhia rau koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas paub tias tos tsis txhob rawm sibtxiag yeej zoo.
- Yog tias koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas yeej niahnub sibtxiag, nrog nrhiav kev los pab tivthaiiv kom nws tsis txhob kis kascees, muaj menyuum, lossis kis HIV vim kev sibtxiag.
- Tssi txhob ntshai nrog koj tus menyuum tham txog kev sibtxiag, thiab kev tswj kom tsis txhob muaj menyuum. Nws zoo dua uas lawv hnov los ntawm koj li uas lawv hnov los ntawm lawv cov phoojywg.

Yog xav tau kev qhia ntxiv thov hu rau:
California Youth Crisis Line
 1-800-843-5200



Kev Ua Phem thiab Kev Tsimtxom

- Yog tias koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas raug tsimtxom los ntawm lwm tus, thov qhia rau koj tus kws khomob, tub ceevwm, lossis Phab Tivthaiiv Menyuum yaus tamsid.
- Tseg tsis txhob ntau menyuum. Tsis txhob siv koj txoj kev npautaws rau koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas.
- Qhia koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas tias kev ua phem tsis yog ib yam zoo rau kev daws teebmeem.
- Yuav kom tivthaiiv tau kev raug mos lossis tsimtxom, qhia koj tus menyuum uas yuavluag tiav hluas txog tias yam kev kov lossis tuav twg yog yam “zoo” thiab yam twg yog yam “tsis zoo”. Qhia kom nws paub hais tias “tsum” rau cov kev kov lossis tuav uas tsis zoo thiab kom nws los qhia rau koj.

Yog xav tau kev qhia ntxiv, mus xyuas hauv nplooj ntawv teev chaw pabcuam zejzoes hauv koj phau ntawv teev xovtooj txog **Phab Tivthaiiv Menyuum yaus (Child Protective Services)** tus xovtooj, lossis hu rau:
Prevent Child Abuse California
 1-800-244-5373

TEJ UAS KOJ TUS KWS KHOMOB SAU:

