

עצות פאר משפחות פון דעם נאציאנאלן צענטער פון פריע קינדהייט געזונטהייט און וואוילזיין

געזונטע געוואוינהייטן הייבן זיך אן גאנץ פרי

- באמיט זיך צו באגרעניצן טעלעוויזיע, ווידעא שפילן און קאמפיוטער צייט ביז 2 שעה אדער ווייניגער א טאג. קינדער וואס קוקן טעלעוויזיע מער ווי 2 שעה א טאג האבן גרעסערע שאנסן צו זיין איבערוואגיג ווען זיי ווערן עלטער.

פאר אייך און אייער פאמיליע

- ווען איר זענט אקטיוו, לערנט דאס קינד געזונטע געוואוינהייטן פון אייך.
- באשטימט רוטינען פון שפילצייט, מאלצייטן און פארן גיין שלאפן כדי דאס טאג טעגליכע לעבן זאל פאר אייך זיין גרינגער.
- רעדט מיטן קינד'ס פעדיאטער, אוירלי קעיר אנגעשטעלטע און מחנכים, ווי אויך אנדערע עלטערן וויאזוי צו מאכן שפילצייט אקטיוו.



גוטע אקטיוויטעט געוואוינהייטן הייבן זיך אן פרי אין אייער קינד'ס לעבן. פון גאנץ פרי אן קענט איר העלפן אייער קינד האדעווען לעבנסלאנגע געזונטע שפיל געוואוינהייטן. אייער קינד לערנט זיך פון אייך, אזלא בשעת איר העלפט אים צו זיין אקטיוו, באמיט זיך צו טון די זעלבע אקטיוויטעטן!

שפילצייט קען זיין אן אקטיווע צייט!

פארן פיצל

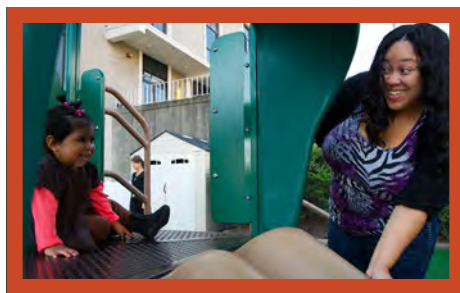
- מאכט אז אייער פיצל זאל זיין אקטיוו מיט צייט אויפ'ן בייכל און פעריאדעס אויסער דעם סווינג אדער באונסי טשעיר. דאס וועט אים געבן א סך געלעגנהייטן זיך אויסצושטרעקן, גרייכן און דריגען מיט די פיסלעך אזוי אז ער זאל עררייכן וויכטיגע מיילשטיינער ווי קריכן און זיך אויפזעצן.
- פארמיידט צו שטעלן א טעלעוויזיע אין דעם פיצל'ס צימער. וואס מערער איר רעדט און שפילט מיטן קינד, אלץ גרעסער זיינע שאנסן צו וואקסן געזונט.

פארן קינד וואס גייט שוין

- אפילו זייער אקטיווע קינדער באדארפן פיזישע אקטיוויטעט. בלייבט אקטיוו דורך טאנצן, שפרינגען און שפאצירן צוזאמען.
- פרובירט צו באגרעניצן 'סקרין טיים' ביז 2 שעה אדער ווייניגער א טאג. קינדער וואס האבן א סך אקטיווע שפילצייט אינדרויסן און אין שטוב האבן בעסערע שאנסן צו בלייבן געזונט און אקטיוו וואקסנדיג.

פארן פרעסקול קינד

- העלפט דעם קינד צו בלייבן אקטיוו און גלייכצייטיג זיך לערנען דורך פארברענגען אינדרויסן.



געזונטהייט בילדונג: א שליסל צו פארשטיין און נוצן געזונטהייט אינפארמאציע

עצות פאר משפחות פון דעם נאציאנאלן צענטער פון פריע קינדערהייט געזונטהייט און וואילזיין

וויאזוי צו פארשטיין וואס אייער דאקטער זאגט אייך

- באקומען פארמיידונג באהאנדלונגען ווי פלו איינשפריצונגען
- האבן א זיכערע היים וואו עס פאסירן ווייניגער אומגליק פעלער

זיך לערנען וויאזוי צו פארשטיין און נוצן געזונטהייט אינפארמאציע קען העלפן מיט:

- רעדן צו אייער דאקטער
- שטעלן פראגעס
- פאלגן א דאקטער'ס אנווייזונגען
- נעמען אדער געבן מעדיצין ריכטיג
- קריגן נויטיגע מעדיצינישע טעסטן און באהאנדלונגען
- וויסן וואס צו טון ווען אייער קינד ווערט קראנק
- פארמיידן קראנקעייטן ווי דייעביטיס, אסטמא, קענסער
- מאכן געזונטע אויסוואלן פאר אייך און אייער פאמיליע
- בעטן הילף

געזונטהייט בילדונג הייסט ווי גוט איר פארשטייט געזונטהייט אינפארמאציע און מאכט גוטע אויסוואלן איבער געזונטהייט און מעדיצינישע באדינונג.

פארוואס איז עס וויכטיג?

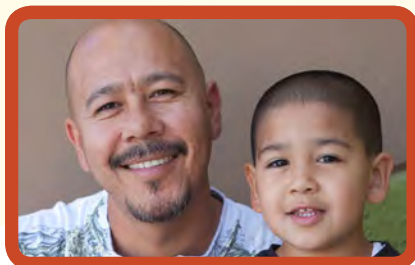
עס איז שווער פאר א סך מענטשן צו פארשטיין די געזונטהייט אינפארמאציע וואס זיי באדארפן כדי אכטונג צו געבן אויף זיך און אויף זייערע פאמיליעס.

ווען עלטערן און מחנכים פארשטיין געזונטהייט אינפארמאציע און וויאזוי מען זאל זי נוצן, וועלן קינדער מסתמא:

- פארפעלן ווייניגער טעג פון שולע
- באזוכן דעם פעדיאטער אדער די עמורדזשענסי רום ווען עס פעלט זיך נישט אויס ווייניגער
- לעבן געזונטערע לעבנס

וואס איר קענט טון צו העלפן אייער קינד

- בעט אייער Head Start אדער טשיילד קעיר פראגראם אייך צו געבן אינפארמאציע איבער געזונטהייט אישוס וואס איר זענט באזארגט דערפון.
- באזוכט געזונטהייט ווארקשאפס ביי אייער קינד'ס Head Start פראגראם און אין אייער קאמיוניטי.



- בעט אז עמיצער זאל אייך העלפן אויב איר פארשטייט נישט קיין געזונטהייט אנקעטע אדער ווייסט נישט וויאזוי זי אויסצופילן.
- פארלאנגט קונטרסים אין די שפראך וואס איז די גרינגסטע פאר אייך צו ליינען.
- פארשרייבט פראגעס וואס איר האט איידער איר גייט פאר סיי וועלכע געזונטהייט באהאנדלונג.
- זאגט אן דעם דאקטער אויב איר פארשטייט נישט וואס ער אדער זי זאגט.
- גייט צו די לייברערי און פרעגט וויאזוי צו טרעפן גענויע אינפארמאציע איבער אייערע געזונטהייט זארגן און מעדיצינען.

געזונט אטעמען אינדערהיים

עצות פאר משפחות פון דעם נאציאנאלן צענטער פון פריע קינדהייט געזונטהייט און וואוילזיין

העלפט פארמיידן אסטמא: האלט די שטוב רויך-פריי

וואס איז צווייטע-האנט רויך?

צווייטע-האנט רויך איז טאבאקא רויך אין די לופט. דאס איז דער רויך וואס מענטשן אטעמען איין פון ציגארעטן, אי-ציגארעטן אדער וועיפס, פיקעס און ציגארן.

וואס איז דריטע-האנט רויך?

דריטע-האנט רויך איז רויך וואס בלייבט אויף אויבערפלאכן און שטאף אפילו נאכדעם ווי מען האט פארענדיגט רייכערן.

פארוואס איז עס וויכטיג?

- קינדער זאלן זיין אין ערטער וואס זענען רויך-פריי די גאנצע צייט.
- צווייטע-האנט און דריטע-האנט רויך איז א גורם פון אסטמא, אבער איר קענט דאס פארמיידן.
- ציגארעט רויך און אי-ציגארעט רויך אנטהאלטן קעמיקאלן, אריינגערעכנט אייניגע וואס קענען פאראורזאכן קענסער, רח"ל.

וואס זענען אי-ציגארעטן אדער וועיפס?

אי-ציגארעטן פראדוצירן וועפ-אנטהאלטנדע פליסיגקייטן מיט פארשידענע פלעוואורס און ניקאטין. דער וועפ איז נישט אומשעדליך און קען שעדיגן די וואקסנדע לונגען פון קינדער.

וואס איז אסטמא?

אסטמא איז א צושטאנד וואס איז גורם אז די אטעם קאנאלען זאלן ווערן געשוואלן און ענגער. אסטמא קען ברענגען ווייטאג אין די ברוסט און מידקייט, און קען גורם זיין אז מען זאל כארכלען און הוסטן.



וואס איר קענט טון צו העלפן אייער קינד

- אויב א קינד האט אסטמא, קען איינאטעמען צווייטע-האנט רויך פאראורזאכן שווערערע אסטמא אטאקעס.
- זיין נעבן צווייטע-האנט רויך קען גורם זיין אז קינדער און נאנטמא זאלן באקומען אסטמא-ענליכע סימפטאמען.
- קעמיקאלן פון טאבאקא רויך (דריטע-האנט רויך) קענען בלייבן אין די לופט און אויף אייערע מלבושים במשך טעג אדער וואכן נאכדעם ווי א ציגארעט איז אויסגעלאשן געווארן.
- דריטע-האנט רויך איז קיינמאל נישט אומשעדליך.
- אייער פעדיאטער קען העלפן אייך אדער אנדערע אפצוואוינען פון רייכערן.
- די וויכטיגסטע זאך איר קענט טון צו העלפן א קינד מיט אסטמא איז צו האבן א רויך-פרייע שטוב.
- צווייטע-האנט רויך איז קיינמאל נישט אומשעדליך.
- צווייטע-האנט רויך קען פאראורזאכן אינפעקציעס.
- ווייל קינדער זענען קלענער און וואקסן נאך, איז צווייטע-האנט רויך נאך מער געפערליך פאר זיי ווי פאר ערוואקסענע.
- קינדער גיין אין שפיטאל פאר אסטמא עפטער ווי פאר רוב אנדערע געזונטהייט פראבלעמען.
- קינדער מיט אסטמא פארפעלן מער טעג פון שולע ווי קינדער אן אסטמא.

געזונטע געוואוינהייטן הייבן זיך אן גאנץ פרי

פאר'ן קינד וואס גייט שוין

- דערלאנגט דעם קינד געזונטע סנעקס ווי קליינע שטיקלעך קעז, געשניטענע באנאנא אדער האול גרעין קרעקערס צוויי ביז דריי מאל א טאג. דאס וועט אים העלפן בלייבן אנגעפילט אינצווישן מאלצייטן און פארמינערן אויסברוכן וואס האבן צו טאן מיט זיין הונגעריג.
- באמיט זיך צו האבן געדולד מיט איבערקלייבערס. עס איז מעגליך אז ער וועט דארפן עפעס פארזוכן 10 ביז 15 מאל במשך עטליכע חדשים איידער ער וועט עס עסן.
- פרובירט צו געבן דעם קינד אן אויסוואל צווישן צוויי געזונטע אפציעס. ער וועט מסאמא עסן עפעס געזונט אויב ער טוט עס אליין אויסקלייבן.
- מילך און וואסער זענען די געזונטסטע געטראנק אויסוואלן פאר'ן קינד. סאדא פאפ, 100% פרוכט זאפט און ספארט געטראנקען געבן צו קאלאריעס צו זיין דיעטע און קענען אים שעדיגן די ציינדלעך.



גוטע עסן געוואוינהייטן הייבן זיך אן פרי אינעם קינד'ס לעבן. פון גאנץ פרי אן קענט איר העלפן אייער קינד האדעווען לעבנסלאנגע געזונטע עסן געוואוינהייטן. איר זענט אייער קינד'ס בעסטער ביישפיל, אזלא בשעת איר העלפט איר צו עסן געזונט, באמיט זיך אויך צו טון דאס זעלבע!

ערנערן און עסן געזונט

פאר'ן פיצל

- עס איז וויכטיג צו זייגן כאטש 6 חדשים. זי וועט האבן בעסערע שאנסן צו האבן א געזונטע וואג וואקסנדיג.
- לייגט אריין ברוסט מילך אדער פארמולא, אבער נישט קיין סיריעל, אין דעם פיצל'ס פלעשל. סיריעל גיבט צו קאלאריעס וואס זי באדארפט זיי נישט.
- באמיט זיך צו ווארטן ביז דאס פיצל איז ארום 6 מאנאט אלט איידער איר פאנגט אן צו געבן געזונטע הארטע עסנווארג ווי פיורע פון גרינסן, בעיבי פוד אין פלעשלעך און בעיבי סיריעלס. אנפאנגען צו געבן הארטע עסנווארג צו פרי קען פירן צו פראבלעמען מיט איבערוואג און איבערפעטקייט שפעטער.
- ארום 8 אדער 9 חדשים פרובירט צו דערלאנגען דעם פיצל קליינע כמות'ן פון געזונטע פינגער פודס ווי גריל-געבראטענע טשיקען, געקאכטע מערן, און געשניטענע סטראבעריס. דאס וועט העלפן דעם פיצל זיך לערנען צו עסן געזונט.
- ברוסט מילך, פארמולא און וואסער זענען די בעסטע געטראנק אויסוואלן פאר'ן פיצל. סאדא פאפ, 100% פרוכט זאפט און ספארט געטראנקען געבן צו קאלאריעס צו איר דיעטע און קענען איר שעדיגן די נייע ציינדלעך.

פאר'ן פרעסקול קינד

- לאזט דעם קינד אייך העלפן צו מאכן געזונטע מאלצייטן און איבערבייסונגען. זי וועט מסתמא פארזוכן געזונטע עסנווארג אויב זי העלפט אייך מיט.
- באמיט זיך אז עס זאלן זיין איינפאכע געזונטע סנעקס אין די קיך ווי מערן, געשניטענע עפל און פינאט באטער, אדער סטרינג טשיז. דאס וועט העלפן אייך און דעם קינד צו עסן געזונט, אפילו אויף פארנומענע טעג.
- מילך און וואסער זענען די געזונטסטע געטראנק אויסוואלן פאר'ן קינד. סאדא פאפ, 100% פרוכט זאפט און ספארט געטראנקען געבן צו קאלאריעס צו איר דיעטע און קענען איר שעדיגן די ציינדלעך.

פאר אייך און אייערע פאמיליע

- אייער קינד לערנט זיך געזונטע געוואוינהייטן דורך זען וואס איר טוט. באמיט זיך אויך צו עסן געזונט.
- באשטימט רוטינען פון שפילצייט, מאלצייטן און פאר'ן גיין שלאפן כדי צו פארמינערן סטרעס אין טאג טעגליכן לעבן.
- רעדט מיט'ן קינד'ס דאקטער, Head Start אנגעשטעלטע און אנדערע עלטערן צו באקומען עצות איבער עסן געזונט.



וואס איז גייסטישע געזונט?

- אנטוויקלען געדולד (אדער נישט אויפגעבן)
- זיך פאקוסירן אויף אן אויפגאבע
- בעטן הילף

ווען קליינע קינדער זענען באזארגט, אומעטיג אדער בייז, קען זיי זיין שווער צו:

- באפריינדן זיך מיט אנדערע

- פאלגן אנווייזונגען
- אויסדריקן געפילן אדער וואונטשן
- פאלגן איינפאכע אנווייזונגען
- געבן אכט אין קלאס
- לייזן פראבלעמען אין א פאזיטיוון אופן
- לערנען זיך גוט אין שולע



גייסטישע געזונט הייסט אז קליינע קינדער וואקסן אין זייער פעאיקייט צו:

- פארשטיין און זיך מיטטיילן מיט געפילן
- האבן נאנטע און פאזיטיווע באציאונגען
- אנטדעקן און לערנען זאכן

פארוואס איז עס וויכטיג?

מיט פאזיטיווע גייסטישע געזונט איז קינדער גרינגער צו:

- האבן נאנטע באציאונגען מיט די משפחה און פריינט
- לערנען זיך גוט אין שולע
- לערנען נייע זאכן
- לייזן שווערע פראבלעמען

וואס איר קענט טון און זאגן צו העלפן אייער קינד

- פראקטיצירט זיין געדולדיג.
"לאמיר ווארטן ביז דאס לידל וועט זיך ענדיגן און דאן וועלן מיר ארויסגיין."
- ווייזט פארשטענדניש.
"אזוי שטארק ווילסטו נאך א קיכל! ס'איז שווער ווען דו מעגסט האבן נאר איינס."
- גיבט אים א ביסל מער צייט.
"איך זע דו ווילסט נישט אוועק פון שפיל פלאץ. נאכאמאל אויף די סלייד, דאן דארפן מיר יא אוועק."
- שפילט צוזאמען כאטש 15 מינוט א טאג.
"ס'איז דא אזוי פיל צו טאן, אבער ס'איז וויכטיג פאר אונד צו שפילן צוזאמען."
- פאלגט נאך איר אינטערעס.
"איך זע דו ווילסט שפילן מיט די קלעצלעך. וואס וועסטו בויען?"
- לויבט דאס קינד ווען זי האלט אין איין פרובירן.
"מיר געפעלט זייער וויאזוי דו האלטסט אין איין פרובירן צו טרעפן דעם ריכטיגן שטיקל פאר'ן פאזל."
- פראקטיצירט פאלגן אנווייזונגען.
"ערשט הייב אויף די קלעצלעך, דאן נעם ארויס די קארס."



- פאר'ן פיצל
 - האלט דעם פיצל ביים זייגן.
"איך האב ליב דורך צו האלטן ווען איר זייג דורך."
 - קוקט אויפ'ן פיצל און שמייכלט, שמייכלט, שמייכלט!
"ווען איר שמייכלט צו דיר, דו שמייכלסט צו מיר."
 - רעדט וועגן דעם וואס איר טוט.
"יעצט וועל איר טוישן דיין דייפער."
 - פרובירט זיך אפצושפאנען און האבן הנאה.
"ווען איר בין פרייליך, ביסטו רואיגער."
 - לייענט און זינגט צום פיצל יעדן טאג.
"ס'איז שוין צייט צו גיין שלאפן. ס'איז שוין צייט פאר א מעשה'לע און דיין באליבסט לידל."
 - גיבט אכטונג אויף זיך אליין.
"ווען איר בין אויסגערוט, גיב איר אכטונג אויף דיר בעסער."
- פאר'ן קינד וואס גייט שוין/פרעסקול קינד
 - זעט אז זיי פילן זיך שטענדיג זיכער.
"איך ווייס אז הויכע קלאנגען קענען דיר דערשרעקן, אבער זאלסט קיין מורא נישט האבן."
 - דערלאנגט אויסוואלן.
"ווילסטו די בלויע העמדעלע אדער די רויטע העמדעלע?"

מיל געזונט

עצות פאר משפחות פון דעם נאציאנאלן צענטער פון פריע קינדהייט געזונטהייט און וואוילזיין

איר קענט לייגן דגוש אויף גוטע מויל געזונט דורך:

- וויסן וויאזוי צו מאכן זיכער אז איר און אייער פאמיליע זאלן האבן געזונטע מיילער און ציין
- העלפן אייערע קינדער צו לערנען גוטע מויל און ציין געוואוינהייטן

פארוואס איז עס וויכטיג?

ווען קינדער האבן א געזונט מויל, קענען זיי:

- רעדן קלאר
- עסן געזונטע פודס
- זיך פילן גוט

האבן א געזונט מויל הייסט אויך:

- געזונטע וואוקס און אנטוויקלונג
- קענען זיך פאקוסירן און לערנען
- א מויל אן קיין ווייטאג
- נידריגערע דענטאל קעיר קאסטן פאר אייער פאמיליע



וואס איר קענט טאן צו העלפן אייער קינד

- פוצט דעם קינד'ס ציין מיט פלוארייד צאן פאסטע צוויי מאל א טאג.
- אויב דאס קינד איז אינגער פון 3 יאר, פוצט אים די ציין מיט א שמיר פון פלוארייד צאן פאסטע.
- אויב דאס קינד איז 3 ביז 6 יאר אלט, פוצט אים די ציין מיט א כמות פון פלוארייד צאן פאסטע די גרייס פון אן ארבעסל.
- קליינע קינדער וועלן זיין וויליג זעלבסט צו פוצן זיך די ציין, אבער מען דארף זיי העלפן ביז די הענטלעך ווערן זיי פעאיגער. פוצט קינדער די ציין אדער העלפט זיי זיך פוצן די ציין ביז זיי ווערן ארום 7 אדער 8 יאר אלט.
- זענט א ביישפיל פאר מויל געזונט! פוצט זיך די ציין מיט פלוארייד צאן פאסטע צוויי מאל א טאג (אינדערפרי און פאר'ן גיין שלאפן) און פלאסט יעדן טאג.
- דערלאנגט געזונטע מאלצייטן און צובייסונגען ווי פרוכטן, גרינסן, נידריג-פעט מילך און מילכיגע פראדוקטן, האול גרעין פראדוקטן, פלייש, פיש, טשיקען, אייער און בעבלעך.
- באגרעניצט די צאל סנעקס וואס דאס קינד האט אין א טאג.
- באלוינט נישט דאס קינד מיט עסן.
- נעמט דאס קינד צום דענטיסט פאר אן אונטערזוכונג ביז איר ערשטן געבורסטאג און זעצט פאר זי צו נעמען.
- אויב דאס קינד איז נאכנישט געווען ביים דענטיסט נעמט אים.
- פרגעט אן ביים דענטיסט וואס איר קענט טון כדי אייער מויל און דעם קינד'ס מויל זאלן בלייבן געזונט.
- מאכט זיכער אז איר גייט צום דענטיסט אזוי אפט ווי דער דענטיסט וויל איר זאלט גיין.
- לאזט וויסן דעם טשיילד קעיר, Early Head Start אדער Head Start פראגראם אויב איר דארפט הילף אדער האט פראגעס איבער מויל געזונט.

זיכערהייט און פארמיידונג פון שעדיגונגען

עצות פאר משפחות פון דעם נאציאנאלן צענטער פון פריע קינדהייט געזונטהייט און וואוילזיין

זיכערהייט און פארמיידונג פון שעדיגונגען פאר קליינע קינדער הייסט:

- מאכן זיכער אז קינדער האבן זיכערע ערטער צו וואקסן און לערנען
- באשיצן קינדער פון געפאר
- לערנען קינדער וואס זיי זאלן טון צו זיין זיכער

פארוואס איז עס וויכטיג?

קינדער האבן ליב אויסצופארשן אבער באדארפן:

- זיכערע ערטער צו שפילן
- ערוואקסענע וואס קוקן און הערן זיך צו כדי צו פארמיידן א שעדיגונג איידער זי פאסירט
- געלעגענהייטן צו פראקטיצירן וואס זיי האבן געלערנט

ווען קינדער זענען זיכער, האבן זיי בעסערע שאנסן צו:

- פארמיידן געשעדיגט צו ווערן
- זיך פאקוסירן אויפ'ן לערנען
- אויספארשן נייע סיטואציעס מיט קאנפידענץ



וואס איר קענט טאן צו העלפן אייער קינד

- האלט קינדער פונדערווייטנס פון הייסע עסן און פליסיגקייטן.
- קערעוועט אויס העטלעך פון טעפ צו די הינטערשטע זייט פון די אויוון.
- שטעלט אן דעם וואסער-הייצער טערמאסטאט אויף 120 דיגריס אדער ווייניגער.
- האלט קינדער פונדערווייטנס פון הייצערס און פייערן.
- האט א רויך אלארם אויף יעדן פלאר. פארטוישט בעטעריס אין פרילינג און הערבסט.
- קריגט א קארבאן מאנאקסייד דעטעקטאר אויב איר האט אים נישט.
- פרעגט אן ביי די ארטיגע פייערלעשער סטאנציע צי זיי קענען אייך העלפן צו טרעפן א רויך אלארם אדער קארבאן מאנאקסייד דעטעקטאר.
- פרעגט אן ביים פעדיאטער איבער עסנווארג און קליינע אביעקטן וואס קענען גורם זיין אז א קינד זאל זיך אויף זיי דערווארגן, רח"ל.

אינדערהיים:

- האלט אלע מעדיצינען, רייניגערס און שעדליכע פראדוקטן פונדערווייטנס פון קינדער.
- נוצט קעבינעט לאַקס און דעקלעך פאר עלעקטרישע סאַקעטס.
- נוצט סעיפעטי געיטס אויף די טרעפ.
- נוצט בעטלעך מיט פיקסירטע זייטן אנשטאט זייטן וואס לאזן זיך אראפ.
- האלט בעטלעך פונדערווייטנס פון פענסטער און פארהאנג שנורן.
- עס איז אמבעסטן צו נוצן פענסטער דעקן אן קיין שנורן אויב מעגליך. אויב נישט, האלט שנורן געבונדן אין דער הייך אזוי אז קינדער קענען זיי נישט דערגרייכן.
- לייגט בעיביס שלאפן אויפ'ן רוקן אין א בעטל אן קיין ווייכע קאלדרעס, קישנס אדער באמפערס.

וואס איר קענט טון צו העלפן אייער קינד

פארגעזעצט פון די פאריגע זייט

- מאכט און אויספרובירט א רעטונג פלאן.

אינדרויסן

- נוצט זון באשיצונג שמיר.
- לערנט דאס קינד צו האלטן זיך פונדערווייטנס פון די גאס.
- זוכט שפיל פלעצער מיט ווייכע אויבערפלאכן אנשטאט ערד אדער גראז.
- פאסט אויף פארזיכטיג אויפ'ן קינד אויפ'ן שפיל פלאץ.
- נעמט שנורן ארויס פון מלבושים.
- שוכבענדלעך זאלן זיין קורץ און געבונדן.

וואסער זיכערהייט

- געדענקט אז א קינד קען דערטרונקן ווערן אין סיי וועלכע כמות וואסער וואס דעקט אים צו די מויל און די נאז.
- שטענדיג בלייבט אויף א מהלך פון אן ארעם פונעם קינד אויב ער איז אין אדער נעבן וואסער.
- לערנט זיך צו שווימען און נעמט דאס קינד צו שוויים סעסיעס וואס זענען פראפעסיאנעל סופערווייזט.
- נוצט פירזייטיגע צוימען מיט טויערן וואס פארמאכן זיך פון זיך אליין ארום פולס.

קאר און טראק זיכערהייט

- לערנט זיך קארדיאפולמאנארי רעסאסיטעישאן (CPR).
- קלייבט אויס א קאר זיך וואס איז ריכטיג פאר דעם קינד'ס עלטער, וואוקס און וואג.
- קלייבט אויס א זיך וואס פאסט אריין אין אייער קאר אדער טראק און נוצט עס כסדר.
- פרעגט ביי די Head Start אנגעשטעלטע וואו איר קענט גיין אין אייער קאמיוניטי כדי זיך צו לערנען וויאזוי ריכטיג צו אינסטאלירן דעם קאר זיך.
- מאכט זיכער אז קינדער אינגער פון 13 יאר זיצן נאר אויף דעם הינטערשטן זיך.
- לאזט קיינמאל נישט איבער דאס קינד אין קיין קאר אן קיין ערוואקסענעם.
- לערנט קינדער אז אויטאס זענען קיינמאל נישט קיין זיכערע ערטער זיך צו שפילן. אפילו אויב די פענסטער זענען אפן, קענען קליינע קינדער זיך געפערליך איבערווארעמען אין משך פון די ערשטע 10 מינוט.



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness