

## Fè Ane Sa Tounen Pi bél Ane Lekòl Yo

### Premye konsèy pwofesè yo!

Kòm finisman vakans yo ap rapwoche, paran ak timoun atravè Miami-Dade okipe ap achte tout sa ki nesesè pou yo retounen lekòl. Pa bliye kaye, kreyon, règ ak sak lekòl tout fè pati estrateji pou reyisit la. Sekrè sa – ki kouvari tout bagay sòti nan enkyetid premye jou a pou rive nan ranfòsman pwisans sèvo pitit ou – jiskaske l'ap fè A+ kòm rezulta.

**1. Kreye eksitasyon!** Pandan timoun yo ap panse ak rantre lekòl la, rasanble founiti klasik yo kapab tounen yon bon fason pou ogmante antouyas yo. Atik pou lekòl ki pa koute chè tankou ti plastik desen kolan ak kouvèti liv bay klasè ak katab yo yon lòt figi, pandan plim ak kreyon koulè klere yo, nouvo gòm ak nouvo kalkilatris yo fè timoun anvi itilize yo. Ou ka kreye plis antouyas toujou lè ou pale de opòtinite k'ap tann yo: pwomnad, aktivite kreyatif pou aprann, epi aktivite sosyal ak apre-lekòl.

**2. Kalme enkyetid.** Premye jou lekòl, menm se timoun jadandanfan oubyen ki nan sisyèm ane oswa fèk rantre nan lekòl segondè, li espesyal pou yo – alòs fè tout sa ou kapab pou rete pozitif. Kòmanse jounen an avèk bél inisyativ: fè manje maten prefere yo a, fè foto pou ak inifòm lekòl yo a, epi bél dyalòg ankourajman pou kalme enkyetid yo. Bayo on ti sekrè tou: menm pwofesè konn gen ti estrès tou pou premye jou lekòl la.

**3. Ankouraje òganizasyon.** Timoun benefisyé plis lè gen estrikti, espesyalman lè se aktivite ki gen rapò ak lekòl. "Rezon pouki... fè timoun yo òganize sa pra'l itil yo pou ane lekòl la ak pou lavi yo," se sa pwofesè ki te genyen trofe a Ron Clark di, li se otè liv *The Excellent 11: Qualities*



Monkey Business/stock.adobe.com

*Teachers and Parents Use to Motivate, Inspire, and Educate Children.* Li rekòmande yon kaye pou chak sijè, yon kaye ak katab pou devwa, epi katab dokiman pou kontwole pwogrè yo (youn pou devwa ak youn pou ekzamen). Clark di ke pwosesis estrikti sa ede paran yo tou pran bon desizyon pou ede timoun yo.

**4. Ankourage jwenn solisyon pwoblèm.** Timoun toujou gen kiryozite; olye ou bay o repsons ke y'ap chèche a, fè yo ede jwenn solisyon an pito. "Abilite pou jwenn solisyon dwe natirèl Lakay yon moun," se sa espesyalis Robert D. Ramsey di, li se otè liv *501 Tips for Teachers: Kid-Tested Ideas, Strategies, and Inspirations*. Li ensiste pou'l di ke lide tout pwoblèm se zanmi. "San yo menm pa t'ap genyen konpetisyon, jwèt,

konkou, ak defi." Ede grandi Lespri yo ak jwèt kif è reflechi, konpetisyon, ak devinèt. "Timoun yo pa konnen ke lè [yon bagay] difisil se amize ke y'ap amize yo [pandan y'ap aprann]."

**5. Kreye yon ekip pou sipò.** Sòt nan manm fanmi an pou rive nan resous deyò yo (tankou, pwofesè ki bay lesion patikilye oswa konseye nan lekòl), yon gwoup ki ka entèveni epi ede sila ki gen feblès yo ak lòt ki bezwen plis amelyorasyon yo. "Granpè ak granmè fè bon... konseyè, lektè, rakontè epi yo gen anpil pasyans pou yo koute," se sa Ramsey ajoute, li kwè ke ansyen jenerasyon pote yon pasyans espesyal, lanmou ak sajès nan eksperyans edikasyon yon timoun.



Beryl Meyer ekri tèks sa



# Timoun Aktif epi Espòtif yo: Sa Paran yo Dwe Konnen

## Blese pa ta dwe non jwèt la

Timoun ki ap soufri akoz blesi yo pran nan aktivite espòtif – epi sila ki rive akoz de lòt aktivite konpetisyon fizik, tankou dans – yo rive pi souvan ke jan'w panse a. Safe Kids USA rapòte ke plis pase twa milyon timoun anba laj 14 zan pran tretman akoz de blesi nan aktivite espò, sak rive yo pi souvan se antòs nan pye, dechiri, zo kase ak maladi ki vini ak chalè. Epi sila k'ap vin pi gran yo – tankou ti gason ki nan laj 12-16 zan epi ti fi ki nan laj 10-14 zan – gen plis tandans pou yo ta blese. Alòs genyen enkyetid pou chòk nan tèt, yon sijè ki ap debat nan tout peyi a ant pwofesyonèl ak mond espòtif la.

### Kwè Nan Ensten ou

Si yon timoun kenben yon manm nan kò li epi li paka bouje akoz doulè, ale wè yon doktè oswa ale nan sèvis ijans touswit. Dezoryantasyon, pèt mèmwa, kè plen, vomisman, ak pèt pawòl se lòt siyal serye ki

mande atansyon medikal an ijans, si siy yo pa twò grav – tankou mak nwa ak mak ble sou zepòl oswa ti tètfèmal – ou ka swiv pou wè kisa k'ap rive nan 24-48 è yo.

Aksidan blesi ka rive de fason: mine – sa jis mande yon ti repo, on ti glas ak on ti konsolasyon – epi sevè, kote timoun lan soufri pèt konsyans; li gen yon manm ki defòme; epi li ap aji "dwòl." Li pa fasil pou wè diferans lan menm kote a, ki se entwisyon paran sila ak bon jan obsèvasyon ke li dwe aplike. Alòs siveye byen reyakson pitit ou lè li blese. Egzanp, si y'ap kriye, plenyen plis ke dabitud lè yo konn gen ti grafonyen, ou ka petèt pote plis siveyans epi fè yon vizit kay doktè.

### Byen Siveye Blesi nan Tèt

Si ou sisplèk menpòt ti chòk nan tèt, mennen li kay yon doktè pwofesyonèl touswit.

Yon chòk nan tèt, blesi nan tèt ki rive pi souvan, li define kòm yon pètibasyon tanporè

fonksyonman sèvo a. Li kapab rive akoz yon frap dirèk nan tèt la; tèt la souke ak vylan. Menm si kas diminye risk yo, yo paka estope yo a 100 pousan.

Premye sentom chòk nan tèt yo se tètfèmal, tètvire, enkonsyans, kè plen ak vomisman. Ou ka wè sa yo kèk minit oswa kèk èdtan apre chòk la. Avèk oswa san sentom inisyal yo, yon timoun ka devlope twoub nan konpòtman, sansibilite pou limyè ak bri, ak twoub somèy.

Menm si sa sonnen efreyan, se pa chak frap, tonbe oswa kout balon bezbòl nan tèt. Souvan timoun yo konn frappe tèt yo, oswa yon bagay frappe yo san ankenn aksidan. Anjeneral, ou ka wè lè yon bagay pa nòmal. Epi si ou pa sèten? Ale kay doktè. Sa ki pi mal ki ka rive se ke ou pase anpil tan ap ekzamine pitit ou pou dekouvri ke li pa gen anyen.

## Rete Vijilan

Yon antòs oswa yon mak sou po'w se yon lòt siy sikonstans tipik "gade epi wè" atlèt yo, ansanm ak dans ak trak, sauf si li grav toutbon. Ankò, pran nòt sou pítit ou: Èske yo gen lafyèv? Èske pati a anfle? ki reyakson yo? Si doulè a pa kalme apre kèk jou oswa yo paka sipòt pwa oubyen presyon sou pati ki

blese a, ale fè yo tcheke li; yon ekzamen X-ray se sèl mwayen pou konnen ki pwoblèm ki genyen toutbon.

Ak yon ogmantasyon de kantite timoun k'ap patisipe nan aktivite konpetisyón fizik – epi nan laj pi jèn – blesi abityèl yo ap fêt pi souvan. Egzanp, nan bezbòl, aksidan rive pi souvan nan zepòl ak koud bra, pandan ke nan baskètbòl se

pwoblèmjenou yo, an patikilye nan mwèl zojenou yo ke yo rele an angle Anterior Cruciate Ligament (ACL).

Kòm prekosyon, fè timoun ou an fè egzèsis alavans ak egzèsis detire pou ka ranfòse kò a. Epi, nòmalman toujou rasire'w ke yo abiye ak rad espòtif. 

Jeanne Muchnick ekri tèks sa

# Ranmase-epi-Ale-avèk Kit Ijans

Pare alavans. Swiv gid kisa-pou-pa-bliye-pran sa yo, si janmè...

**Pèsonalize kit la.** Esansyèl ou kenben tou pre'w yo dwe la espesyalman pou espò pítit ou fè yo. Egzanp, nan bezbòl, lanse baton bezbòl la epi kouri ka fatige bra,jenou yo, cheviy, itilize glas ak bandaj. Nan yon espò tankou Trak, kote kouri ka lakoz dechiri, bandaj elastik ak pansman nesesè anpil nan kit ijans lan. Chak espò gen risk pa yo, alòs abitye ou ak tout pyèj posib yo.

**Fè plizyè kompatiman.** Separe atik yo epi pare pou itilize, an sekirite kont dlo, sachè plastic ki fèt ak zip kika louvri fasil. Bay chak kategori yon non (egzanp, *Tretman Toutswit yo*) avèk yon makè ki pa'p efase pou ka jwenn yo fasil.

**Evite ekspirasyon.** Tcheke dat ekspirasyon yo; ranplase epi replen sa ki prèske fini yo; epi lòt atik si nesesè. Ajoute lis atik ki andedan kit ijans lan kòm referans.

**Anbale li.** Rekòmandasyon sa yo, ke espesyalis Paul S. Auerbach rekòmande, li se pwofesè operasyon nan Stanford University Medical Center epi otè liv *Medicine for the Outdoors*, mete ansanm diferan atik nesesè pou kit ijans.

## Atik Jeneral

- Ti kat nòt ki gen enfòmasyon kit ijans oswa ijans/CPR la
- Sizo pou bandaj
- Tèmomèt oral
- Ti mòso bwa pou mete anba lang
- Mask CPR pou bouch
- Pake glas chimik ki fèt pou ijans
- Gwo sachè ki fèt pou sandwich (pou kenben glas pou pake glas yo)
- Kouvèti
- Selilè
- Lis nimewo telefòn pou ijans yo (paramedik, sèvis ijans lopital)

## Atik Pou Blesi

- Bandaj elastik tout gwosè (tout kalite)
- Pansman esteril, gwo epi piti
- Bandage esteril ki pa kolan, diferan gwosè
- Twal, ipoalèjik epi tep adezif ki ka pran dlo
- Savon alèjk
- Aplikatè long ak koton esteril
- Dezenfektan benzoin
- Dezenfektan iyodin ki gen 10% solisyon
- Gwo aplikatè ki gen yon sèl tèt
- Ti sèvyèt mouye

## Plat ak Sipò an Twal

- Bandaj triyangilè
- Bandaj elastik

## Swen pou Zye

- Pansman oval esteril anbale pou zye
- Pansman anbale pou zye
- Pwoteksyon ki fèt an plastik oswa an metal pou zye
- Dlo esteril pou zye
- Zouti pou retire contak lens

## Atik pou Swen Dan

- Sistèm prevansyon ijans pou dan

## Atik Preparasyon Swen pou Po

- Krèm pou bakteri

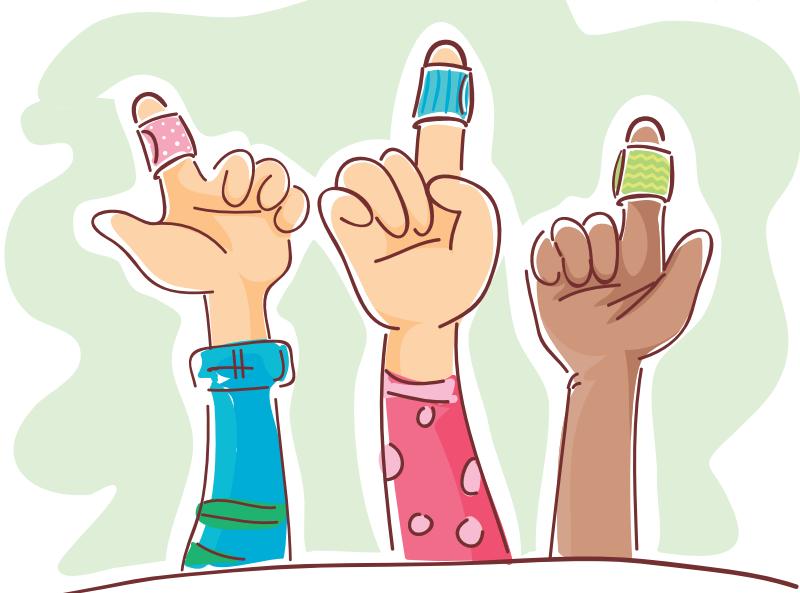
## Medikaman ki pa Bezwè Preskripsyon

- Medikaman anti-enflamatwa ki pa gen esteròy
- Medikaman pou kalme doulè ak fyèv
- Remèd dekonjestan pou nen

## Kit pou Alèji

- Piki enjektab epinefrin
- Remèd antihistamin

Beryl Meyer ekri tèks sa





# Pale ak Timoun Yo ak Entèlijans!

## Ankouraje alfabetizasyon pi Fasil ke jan'w panse a

Èske ou te konnen ke yon senp konvèsasyon avèk pitit se yon faktè enfluyansab ki ka ede yo amelyore langaj yo? Dapre yon etid ke University of California, Los Angeles, yon konvèsasyon ant paran ak pitit, nan laj 4 lane, bay rezulta ki sis fwa pi wo ke si paran yo te jis pale tou senpleman ak pitit yo. Se menm jan pou lekti. San patisipasyon yon timoun, lè se paran sèlman ki ap pale rezulta yo pi fèb nan devlopman langaj.

**Kòmanse bone.** Ekspè yo dakò: Kominikasyon ak pitit ou paka kòmanse pi bonè. "Nou dwe kòmanse pale pi bone posib ak timoun yo – depi lè yon an vant manman," se sa espesyalis Melissa Baralt di, li se pwofesè nan applied linguistics nan Florida International University's Center for Children and Families. "Katreven poustan sèvo a déjà devlope nan laj 3 zan, li poko menm pare pou lekòl, pwofesè ki ansent pandan premye mwa

enpòtan sa yo. Yo se premye ak pi bon pwofesè ti bebe sa yo – paran yo."

Yon lòt faktè se ekonomik – rechèch montre depi nan laj 3 zan, timoun ki gen paran ki pa gen anpil kò, yo ka jwenn petèt, yon mwayèn 30 milyon mo pi piti ke fanmi ki gen mwayen yo. "Sa nou wè nan rechèch la se ke timoun ki gentan yon anviwonman langaj pòv gen plis difikilté pou yo pwononse mo," se sa Baralt di. "Chanjman ki ta dwe aprann li ki tounen li pou aprann la li pi difil pou yo. Se poutèt sa anviwonman pozitif langaj bonè – tankou pale ak pitit ou – enpòtan anpil pou alfabetizasyon timon yo."

Nan yon efò pou fè baryè sa baralt kreye yon aplikasyon ki deja pran trofe ki rele *Háblame Bebé*, li fèt pou ede nan devlopman langaj epi nouri bileng pami timoun ispanik yo. Ankouraje paran ak moun k'ap bay swen yo pou pale ak pitit yo nan lang matènèl yo pou entwodwi timoun lan nan lang paske

paran yo pi alèz nan lang pa yo, se Baralt eksplike, epi sa entwodwi fakilte beleng bonè.

**Pale san rete.** Baralt sigjere poze ti bebe yo kestyon, eksplike sa k'ap pase a pandan ou jwenn atansyon yo, epi itilize yon langaj melanje ak jès pou yo ka aprann plis pandan konvèsasyon an. "Eksplike sa w'ap fè a, sa ou wè a... pale totu tan ou kapab ak ti bebe a! Epi ankouraje yo pale ak ou tou," li ensiste pou li di. "Se pale ale-vini an ki pra'l fè diferans lan. Ti bebe yo gen don pou konn fè sa avèk son men lè yo poko kapab pale."

Baralt konseye tou pou pale nan lang ke pi alèz pou ou a. "Si ou itilize lang matènèl ou, w'ap ankouraje bileng kay timoun lan, donk se youn nan pi bèl kado ke ou te ka bay pitit ou," li di.

**Mete ou nan nivo yo.** Pandan kalite ak kantite mo ou yo konte, se pa sèlman "pale pou pale." Ki jan ou reyaji ak pitit lè w'ap fè dyalòg ak li fè yon gwo diferans nan aptitud yo pou langaj.

Rete nan men nivo ak yo – fasafas – epi rete je nan je montre yo ke yo genyen tout atansyon ou epi ou enterese, ki ap bay pawòl ou plis pwa. Se sa espesyalis Dana Suskind di, li se pedyat otonlarengolojis epi otè liv *Thirty Million Words: Building a Child's Brain*, ke yo rele tou "tuning in" – paske se pandan atansyon mityèl ant ou memm ak ti bebe ou ke yo aprann pi byen.

**Epi nòmalman, itilize anpil Liv.** "Mwen rekòmande pou fè lekti avan y'al kouche kòm yon bon abitid," se sa Baralt di. Abitid fè chak jou a ap benefisyé ni ou ni li pandan ou pra'l kontan wè jan li ap aprann nouvo mo – epi dekouvrir lavi a.

Beryl Meyer ekri tèks sa

### Ou gen kesyon sou zafè paran?



Sèvis sa a disponib 24 sou 24

Èske w vle enskri sou entènèt pou w resevwa ti jounal sa a gratis?  
Ale sou [thechildrenstrust.org](http://thechildrenstrust.org)