

THE
ABCs
OF
healthy
KIDS

**АЛФАВІТ ДЛЯ
ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ**

**A coloring book with puzzles,
crafts and other activities for
the entire family**

**Книжка-розмальовка з
пазлами, ремеслами та іншими
заняттями для всієї родини**



**SNOHOMISH
COUNTY**
HEALTH DEPARTMENT



Tools at the Doctor's Office

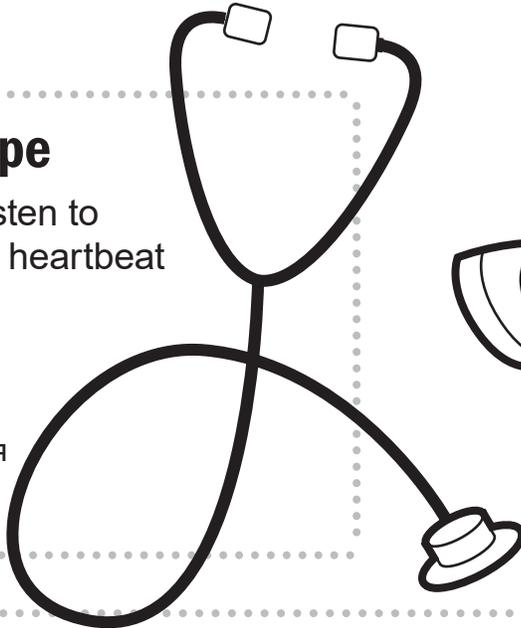
Прилади в кабінеті лікаря

Stethoscope

Tool to help listen to breathing and heartbeat

Стетоскоп

Прилад, який допомагає почути дихання і серцебиття



Otoscope

Tool that shines a beam of light to help see into ear

Отоскоп

Прилад, який видає промінь світла, що допомагає зазирнути всередину вуха



Blood Pressure Cuff

(a.k.a. Sphygmomanometer)

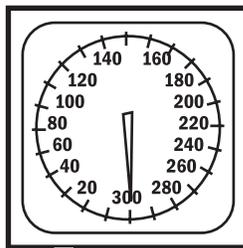
Манжета для вимірювання кров'яного тиску (також її називають тонометром)

Cuff goes on arm

Манжету надягають на руку

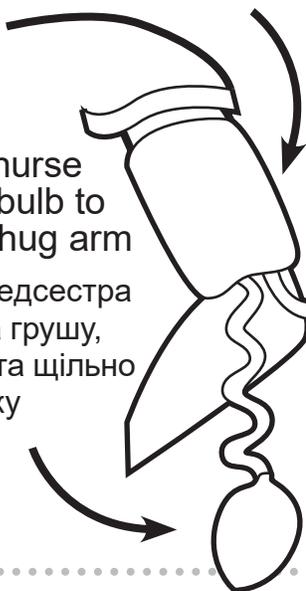
Doctor or nurse squeezes bulb to make cuff hug arm

Лікар або медсестра натискає на грушу, щоб манжета щільно охопила руку



Doctor or nurse reads numbers

Лікар або медсестра дивиться на цифри



Reflex Hammer

Tool used to tap on knees and test for reflexes

Неврологічний молоточок

Інструмент, який використовується, щоб стукати по коліну й перевіряти рефлекс





АЛФАВІТ ДЛЯ ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ | A: Annual Well-Child Visits
(Щорічні відвідування лікаря здоровою дитиною)

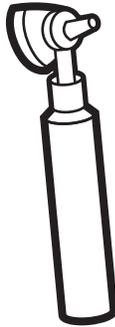
Doctor Tools Matching Game

Гра «Добери лікарський інструмент»

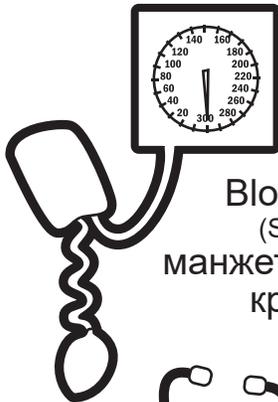
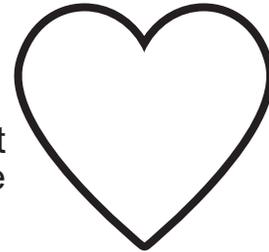
Draw a line from the tool to the part of the body it's used on:

Проведи лінію від інструмента до частини тіла,
для якої він використовується:

Otoscope
Отоскоп



heart
серце



Blood Pressure Cuff
(Sphygmomanometer)
манжета для вимірювання
кров'яного тиску
(тонометр)

knee
коліно



Stethoscope
стетоскоп

ear
вухо



Reflex Hammer
неврологічний
молоточок



arm
рука





АЛФАВІТ ДЛЯ ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ | В: Brush and Floss
(Зубна щітка й зубна нитка)

Put the Steps in Order

Розташуй кроки за порядком

Put the tooth care steps in order by drawing a line between each activity and the corresponding number.

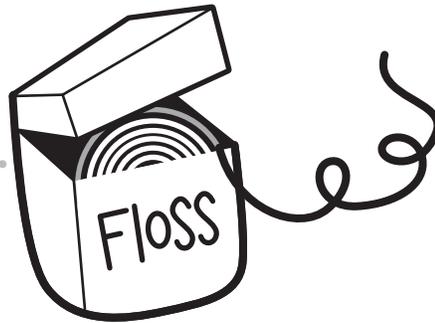
Розташуй кроки догляду за зубами за порядком, намалювавши лінію від кожної дії до відповідного номера.

1



Brush your teeth
Почисть зуби щіткою

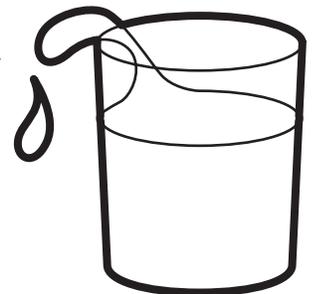
2



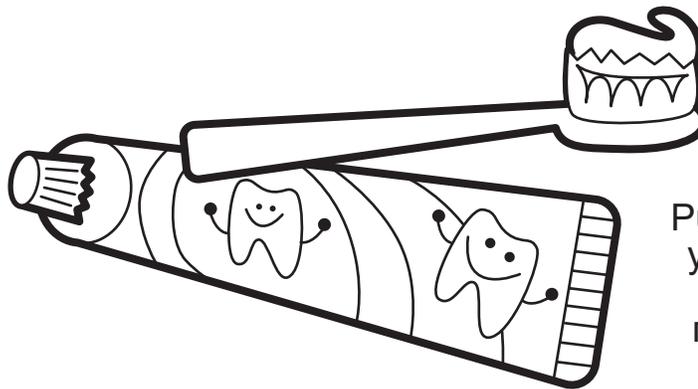
Floss in between
your teeth
Почисть ниткою
між зубами

3

Rinse your mouth with water
Прополощи рота водою



4



Put toothpaste on
your toothbrush
Нанеси зубну
пасту на щітку

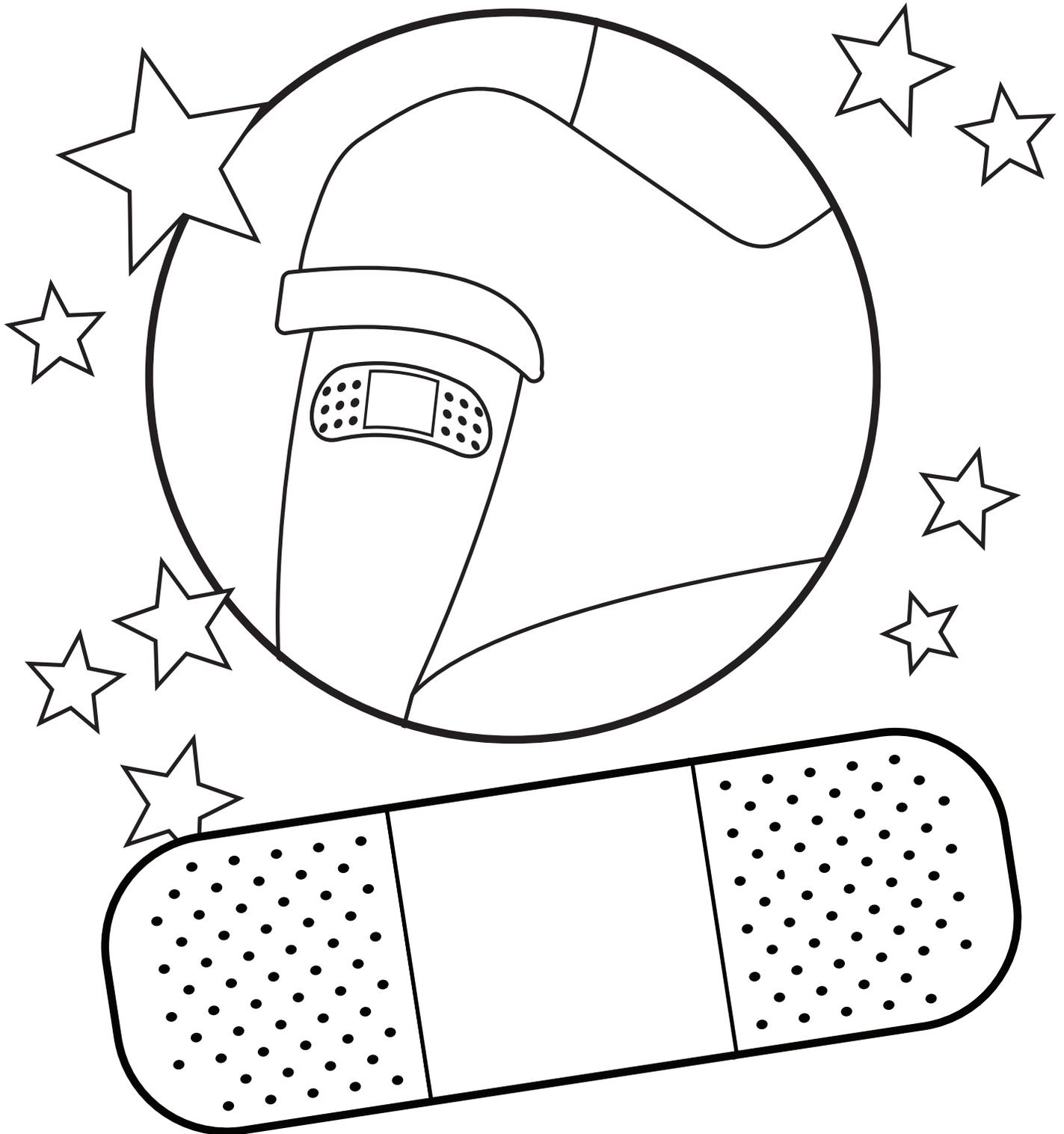
ПРАВИЛЬНІ ВІДПОВІДІ: 1. Почисть ниткою між зубами 2. Нанеси зубну пасту на щітку 3. Почисть зуби щіткою 4. Прополощи рота водою
SOLUTION: 1. Floss in between your teeth 2. Put toothpaste on your toothbrush 3. Brush your teeth 4. Rinse your mouth with water



АЛФАВІТ ДЛЯ ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ | C: COVID & Flu Vaccines
(Вакцини від COVID та грипу)

Coloring Page

Сторінка з розмальовкою





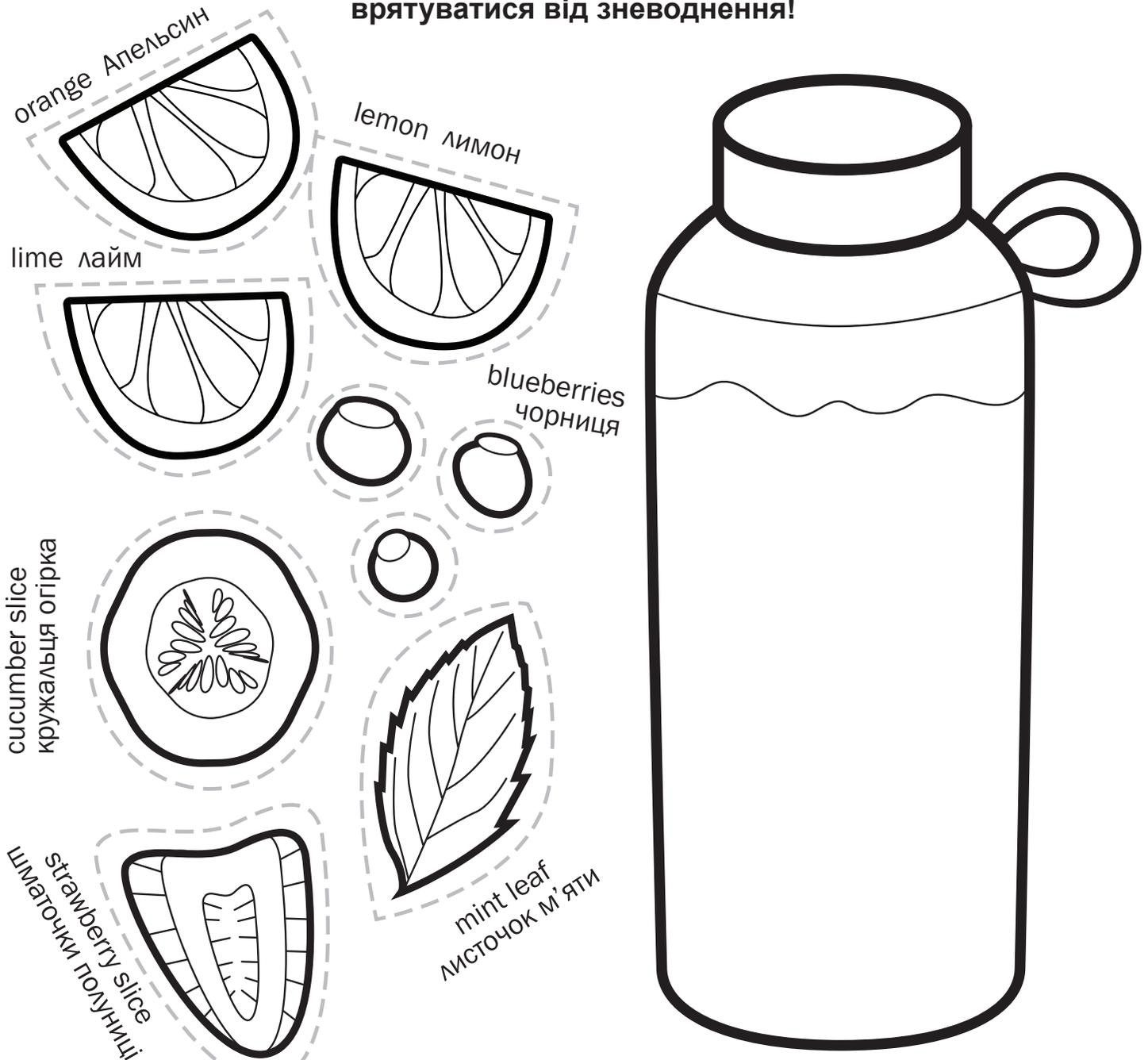
АЛФАВІТ ДЛЯ ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ | D: Drink More Water
(Пий багато води)

Fancy, Flavored Water

Особлива вода з різними смаками

Color, cut out and paste the items you'd like to include in your own water bottle. Adding some fruit or herbs to water can make it easier for you to stay hydrated!

Розмалюй, виріж та встав речі, які б ти хотів (хотіла) додати в свою пляшечку для води. Додаючи до води фрукти або трави, ти зможеш легше врятуватися від зневоднення!



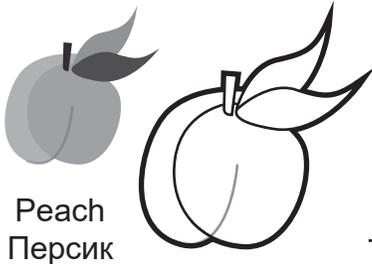
This page left blank intentionally.
Ця сторінка навмисно залишена порожньою.



Fruit or Vegetable?

Фрукт чи овоч?

Color each fruit or vegetable below.
On the line next to it, write whether it's a fruit or vegetable.
Розфарбуй кожен фрукт або овоч. У рядку поряд з ним
напиши, фрукт це чи овоч.



Peach
Персик



Beet
буряк



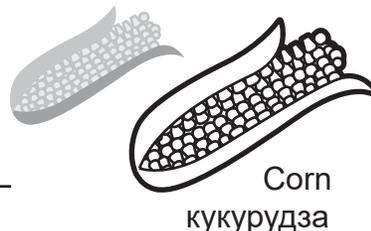
Artichoke
артишок



Bananas
банан



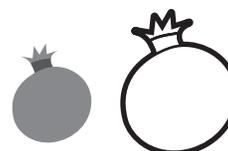
Raspberry
малина



Corn
кукурудза



Squash
кабачок



Pomegranate
гранат

ВІДПОВІДІ: Персик = Фрукт, Буряк = Овоч, Артишок = Овоч,
Банан = Фрукт, Малина = Фрукт, Кукурудза = Овоч, Кабачок =
Овоч, Гранат = Фрукт

ANSWERS: Peach = Fruit, Beet = Vegetable, Artichoke =
Vegetable, Bananas = Fruit, Raspberry = Fruit, Corn = Vegetable,
Squash = Vegetable, Pomegranate = Fruit

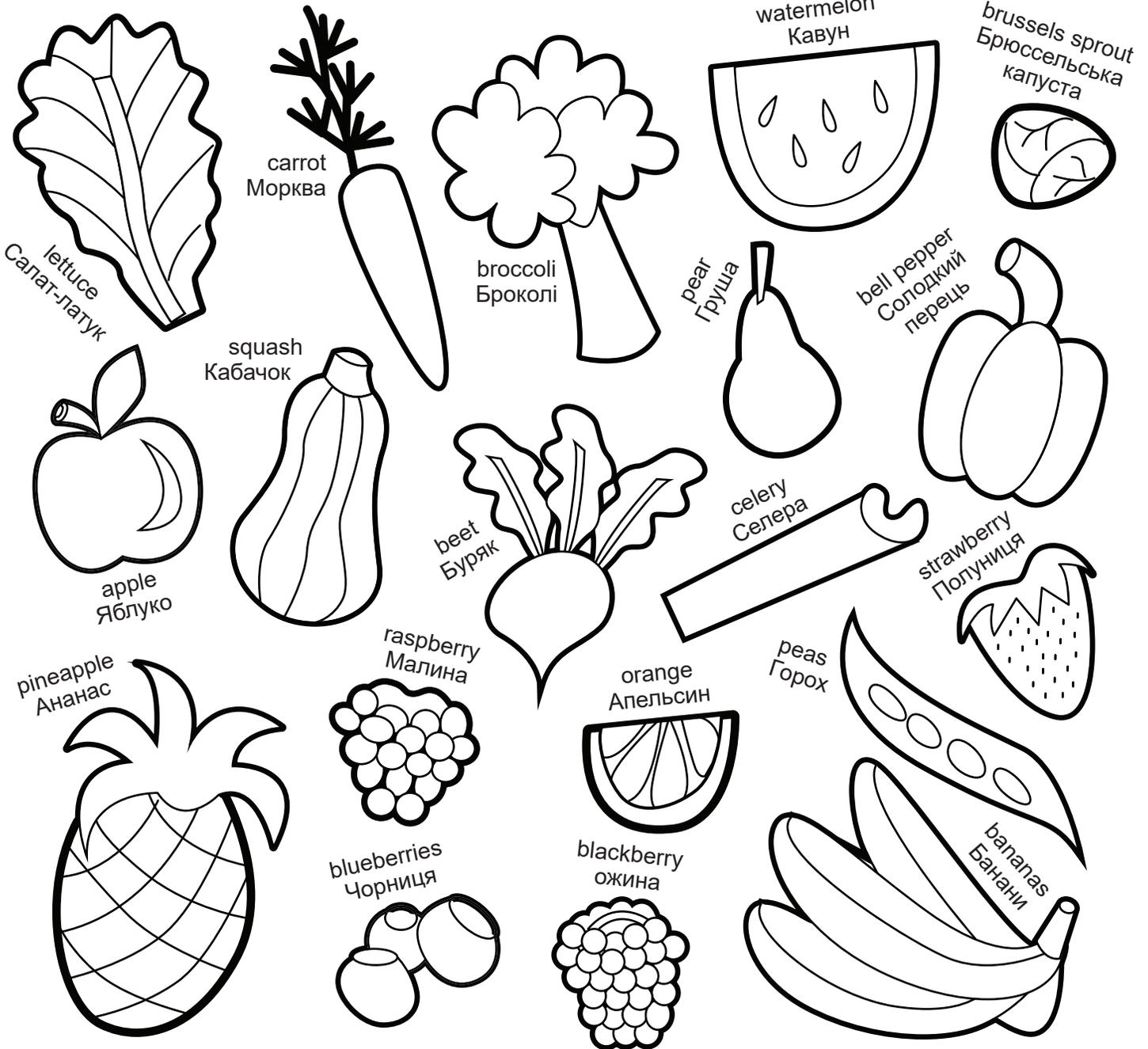


Eat the Rainbow

Їж веселку

Color each fruit or vegetable below. Eating a wide variety of different colors helps you grow up healthy!

Розфарбуй кожен фрукт або овоч. Якщо їстимеш овочі та фрукти різних кольорів, виростеш здоровим!





New Activities Checklist

Список нових способів активного проведення часу

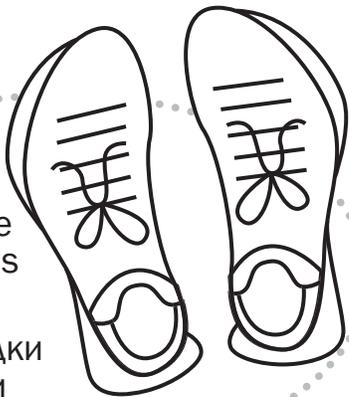
Color in and check off an activity as you do it. Try something new if you haven't already. What are some of your favorite activities?

Щойно ти спробуєш ту чи іншу активність, розфарбуй і познач її. Спробуй щось нове, якщо ще не зробив цього. Чим тобі подобається займатися найбільше?



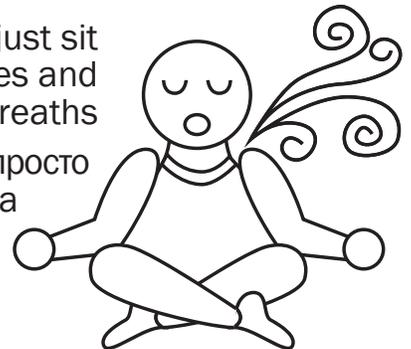
Run a race with friends

Бігати наввпередки з друзями



Practice yoga, or just sit quietly for a few minutes and take slow, deep breaths

Займатися йогою або просто тихо посидіти декілька хвилин, дихаючи повільно й глибоко

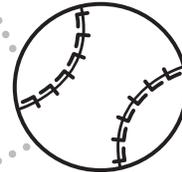
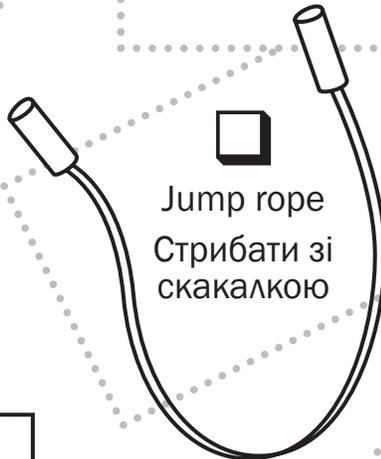


Go for a long walk outside

Ходити на довгі прогулянки.



Jump rope
Стрибати зі скакалкою

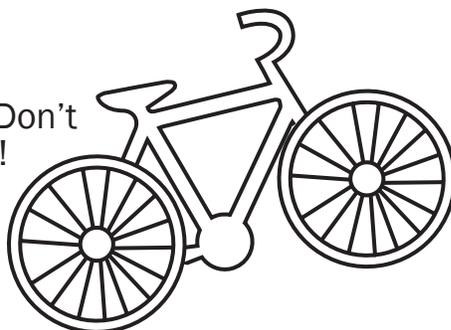


Play a game of catch
Грати в доганялки



Ride your bicycle. Don't forget your helmet!

Кататися на велосипеді.
Не забудь про велошолом!



Dance to your favorite music

Танцювати під улюблену музику





Safe Sleep Cheat Sheet

Шпаргалка для безпечного сну

Make sure babies are sleeping safely by putting them to sleep on their back and alone in a crib or bassinet with a flat surface.

Переконайся, що немовлята сплять безпечно, вкладаючи їх спати на спину самих на пласку поверхню в дитячому ліжечку або колисці.

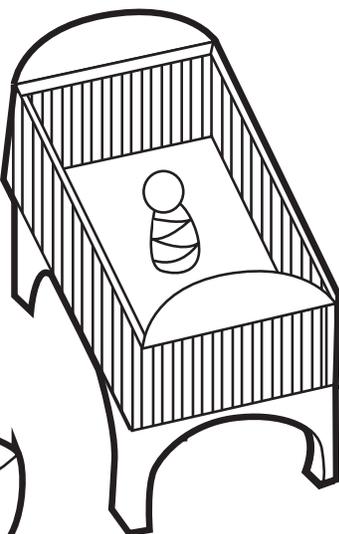


Yes
Так

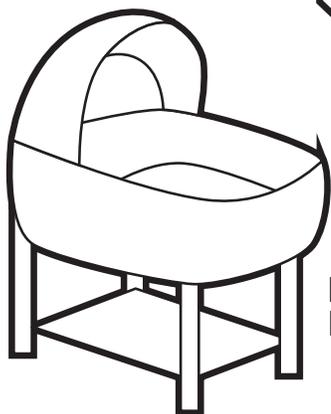


Flat surface
Пласка поверхня

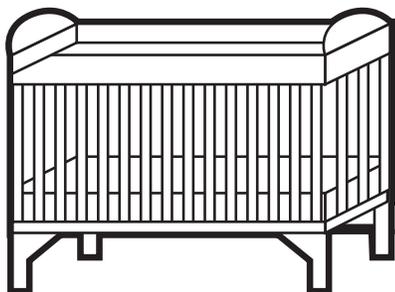
Baby is alone
Дитина сама



Bassinet
Колиска



Crib
Дитяче ліжко



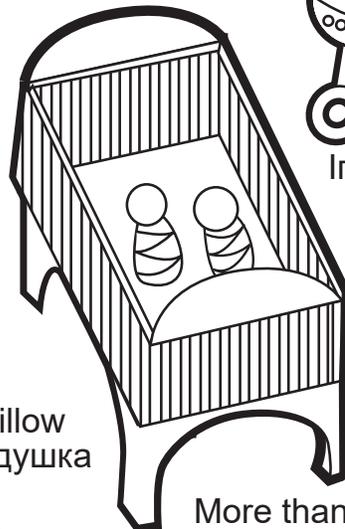
No
Ні



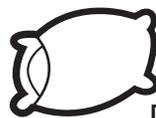
Inclined surface
Нахилена поверхня



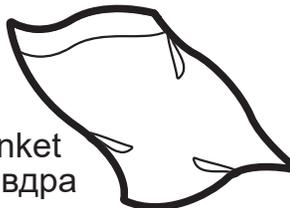
Soft, plush toy
М'яка іграшка



Toy
Іграшка

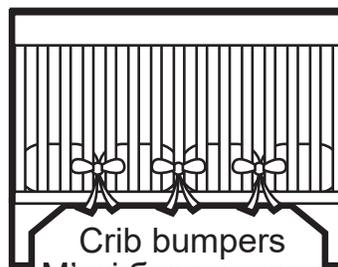


Pillow
Подушка

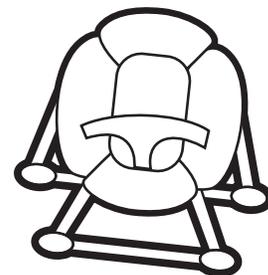


Blanket
ковдра

More than one
baby in crib
Більше однієї
дитини в
ліжечку



Crib bumpers
М'які бортики для
ліжечка



Inclined Seat
Крісло-шезлонг



АЛФАВІТ ДЛЯ ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ | H: Have a Plan (Emergency Preparedness)
(Май напоготові план) Будь готовим до надзвичайної ситуації

Creating an Emergency Kit

Збери набір речей на випадок надзвичайної ситуації

For more information about Emergency Preparedness, visit:
www.snohd.org • www.snohomishcountywa.gov • www.ready.gov

Щоб отримати додаткову інформацію про готовність до надзвичайних ситуацій, відвідайте www.snohd.org • www.snohomishcountywa.gov • www.ready.gov

Remember:

You should have enough emergency supplies to last 3 days for each person without outside help. Periodically check your supplies to make sure they are functional and not expired. Add specific items for family pets and members of your household who have special needs.

Пам'ятай:

У тебе має бути достатньо запасів на кожну особу, щоб протриматися 3 доби без сторонньої допомоги. Періодично перевіряй свої запаси, щоб пересвідчитися, що вони придатні для використання і що в них не закінчився термін придатності. Додай в набір спеціальні запаси для домашніх тварин вашої сім'ї та членів сім'ї з особливими потребами.

Food / Продукти

- CANNED OR PACKAGED NON-PERISHABLE, READY-TO-EAT FOOD**—nothing that needs to be refrigerated or cooked. Don't forget a manual can opener and utensils! **КОНСЕРВОВАНА АБО ЗАПАКОВАНА, ГОТОВА ДО**—нічого такого, що потрібно зберігати в холодильнику або готувати. Не забудь про консервний ніж, посуд і кухонне приладдя!
- WATER**—1 gallon of water per person, per day, **Вода**—1 галон води на особу на день.



Safety / Безпека

- FIRST AID KIT**—Including a well-fitting mask for each family member to protect against dust and smoke. **АПТЕЧКА ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ**—У якій, поміж іншим, буде респиратор відповідного розміру для захисту від пилу та диму для кожного члена сім'ї.
- FLASHLIGHT**—Don't forget extra batteries! **ЛІХТАРИК**—Не забудь про запасні батарейки!
- HAND- OR BATTERY-POWERED RADIO**—For NOAA weather alerts and local emergency broadcast information. **РАДІОПРИЙМАЧ З ЖИВЛЕННЯМ ВІД ДИНАМО-МАШИНИ АБО БАТАРЕЙОК**—Щоб прослуховувати сповіщення про погоду від NOAA й інформацію від місцевої системи екстреного оповіщення.



Comfort / Комфорт

- THINK WARMTH & VERSATILITY**—Clothing you can wear in layers, adding or subtracting as needed. Have a warm blanket, sturdy shoes, and a waterproof tarp. Include a comfort item for each child, such as a stuffed toy or special blanket. **ЗАБЕЗПЕЧ ТЕПЛО Й УНІВЕРСАЛЬНІСТЬ**—Одяг, який можна одягати пошарово, додаючи або знімаючи шари за потреби. Май із собою теплу ковдру, міцне взуття і водонепроникний тент. Додай річ, яка забезпечуватиме відчуття комфорту, для кожної дитини, як-от м'яка іграшка або особлива ковдра.



Personal Care / Піклування про себе

- TOILETRIES**—Toothbrush and toothpaste, etc. **ТУАЛЕТНІ ПРИНАЛЕЖНОСТІ**—Зубна щітка й зубна паста тощо.
- MEDICINE**—Over-the-counter medicines, prescriptions, extra pair of glasses, etc. **МЕДИЦИНА**—Безрецептурні лікарські засоби, рецепти, одні запасні окуляри тощо.
- ACTIVITIES**—Books, puzzles and/or art supplies to keep occupied. No video games or anything that requires electricity. **РОЗВАГИ**—Книги, головоломки та/або художні приналежності, щоб зайняти себе. Жодних відеоігор або чогось, що потребує електрики.





АЛФАВІТ ДЛЯ ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ | H: Have a Plan (Emergency Preparedness)
(Май напоготові план) Будь готовим до надзвичайної ситуації

Emergency Kit Item Pairs

Пари речей для додавання в набір для надзвичайних ситуацій

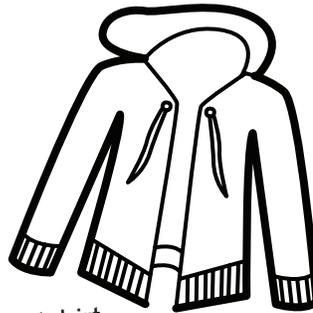
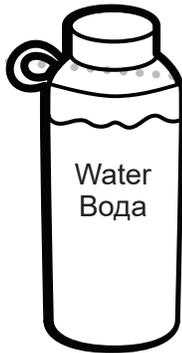
Color the things on this page.

Which item in each pair should go in an Emergency Kit?

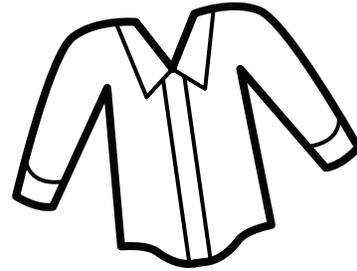
Розфарбуй речі на цій сторінці.

Який предмет з кожної пари слід додати в набір для надзвичайних ситуацій?

Name / Назва: _____



Business shirt
Ділова сорочка



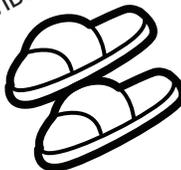
Sweatshirt
Трикотажна кофта

Toothbrush
Зубна щітка



Nail polish
Лак для нігтів

Flip-flops
Шльопанці



Sneakers
Кросівки



Skirt
Спідниця

Pants
Штани



Non-perishable food
Продукти що не псуються



Fruit
Фрукти



REMEMBER extra supplies, food and medications for family pets and members of your household who have special needs. **НЕ ЗАБУДЬ** по додаткові запаси, продукти й ліки для хатніх тварин і членів сім'ї з особливими потребами.

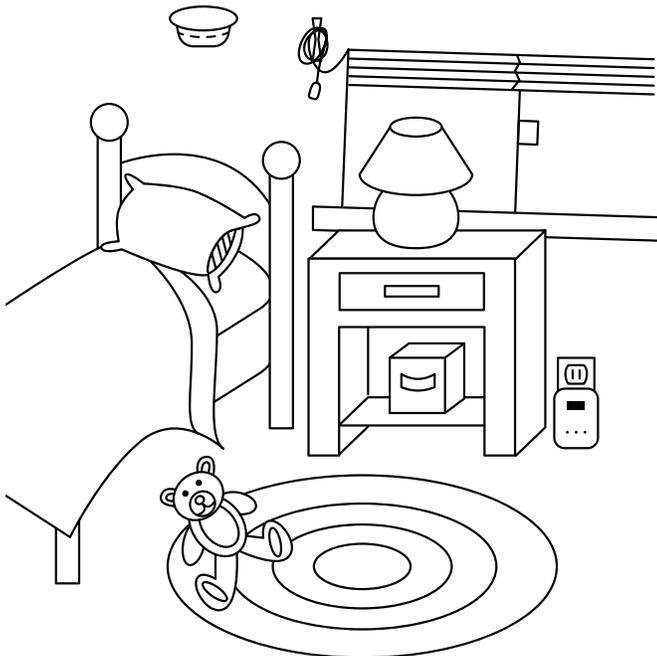
ANSWERS: Sneakers, Water, Toothbrush, Pants, Non-perishable food
ВІДПОВІДІ: Кросівки, Вода, Зубна щітка, Штани, Продукти, що не псується



What's in the Room? Що у кімнаті?

Color the pictures below, and count the number of things in each room. Have a grown-up help you count the things where you live!

Розфарбуй малюнок нижче й порахуй кількість речей в кожній кімнаті.
Попроси дорослого допомогти порахувати речі в тебе вдома!



Bedroom / Спальня

HOW MANY? / СКІЛЬКИ?

Smoke Alarms / Димові сповіщувачі: _____

Outlets / Розетки: _____

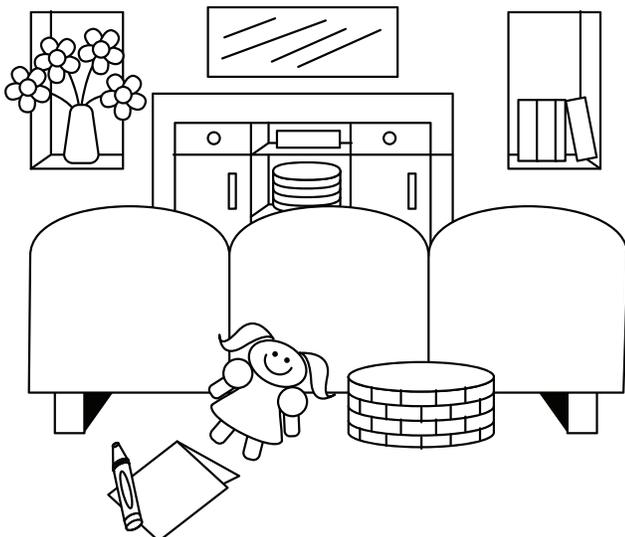
...IN YOUR BEDROOM? / ...У ВАШІЙ СПАЛЬНІ?

Smoke Alarms / Димові сповіщувачі: _____

Outlets / Розетки: _____

GROWN-UPS: Cords from window blinds should be out of reach of little hands, and windows should have locks to prevent falls. Carbon monoxide detectors may be plugged into outlets but have battery backup.

ДОРΟΣЛІ: шнури від віконних жалюзі повинні бути недоступні для маленьких ручок, а вікна повинні мати замки для запобігання падінню. Детектори чадного газу можуть бути підключені до розеток, але мають резервну батарею.



Living Room / Вітальня

HOW MANY? / СКІЛЬКИ?

Cabinets / Шафи: _____

Trip Hazards / Небезпека спотикання: _____

...IN YOUR LIVING ROOM? / ...У ВАШІЙ ВІТАЛЬНІ?

Cabinets / Шафи: _____

Trip Hazards / Небезпека спотикання: _____

GROWN-UPS: TVs and cabinets should be securely attached to the wall so they won't fall over. Keep clutter to a minimum to avoid trips and falls. If you live in an older home and have a young child, check for lead paint.

ДОРΟΣЛІ: телевізори та шафи повинні бути надійно прикріплені до стіни, щоб вони не впали. Зведіть безлад до мінімуму, щоб уникнути спотикань і падінь. Якщо ви живете в старому будинку і у вас є маленька дитина, перевірте наявність свинцевої фарби.



Deep Breathing Guide

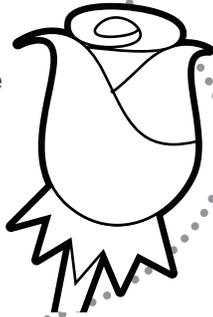
Настанова з глибокого дихання

Get the whole family in the habit of deep breathing to help with stress. Here's a kid-friendly guide to help you practice.

Впровадьте для всієї сім'ї звичку глибоко дихати, щоб подолати стрес. Ось настанова з глибокого дихання, адаптована для дітей.

- 1.** Pretend you are smelling a rose. Breathe in deep and slow through your nose.

Уяви, що ти нюхаєш троянду. Зроби глибокий і повільний вдих через ніс.



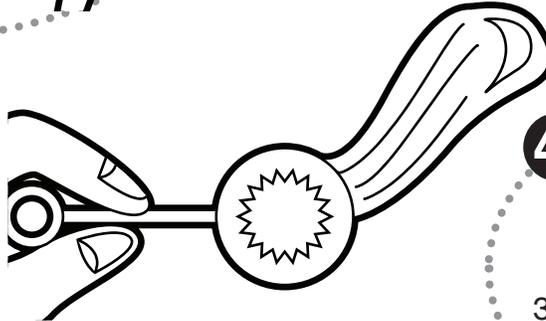
- 2.** Hold your breath like you are underwater. Count to five.

А тепер затримай дихання, як ти це робиш під водою. Порахуй до п'яти



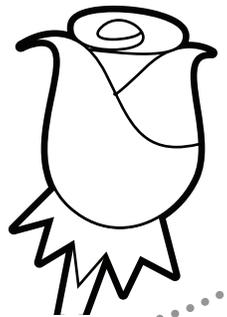
- 3.** Now pretend you are blowing bubbles. Breathe out with a gentle, steady breath so you don't pop them!

А тепер уяви, що ти надуваєш бульбашки. Видихай спокійно й без пауз, щоб бульбашка не луснула!



- 4.** Smell the rose again. Long, deep breath.

Знову понюхай троянду. Довгий, глибокий вдих.



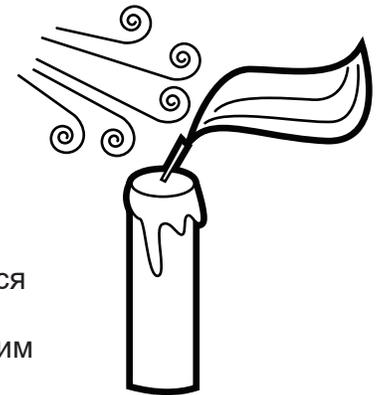
- 5.** Back underwater! Hold for 5.

Пірнай під воду! Затримай дихання і рахуй до 5.



- 6.** Pretend you are blowing out a candle. Focus and blow the air out with a hard, focused breath.

Уяви, що задуваєш свічку. Сконцентруйся і видихай повітря сильним спрямованим струменем.



Repeat steps 1-6 as desired. / Повтори кроки 1-6, якщо хочеш.



АЛФАВІТ ДЛЯ ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ | К: Keep Things Locked Up
(Тримай речі під замком)

Poison Patrol

Протиотрутний патруль

There are 4 safe things and 4 poisons in this picture.
Circle (O) the safe things. Cross out (X) the poisons.

На цьому малюнку зображено 4 безпечних предмети й 4 отруйних.
Обведи колом (O) безпечні предмети. Закресли хрестиком (X) отруту.



For more poison prevention resources, visit www.wapc.org.

З додатковою інформацією про запобігання отруєнню можна ознайомитися на www.wapc.org.

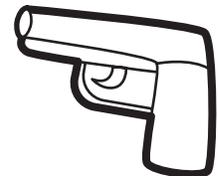
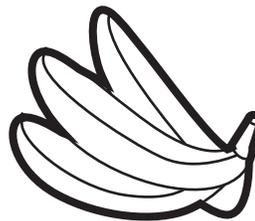
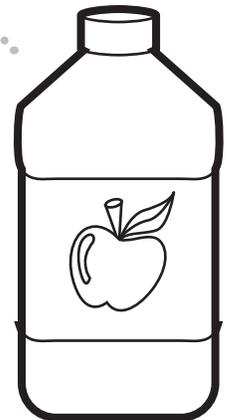
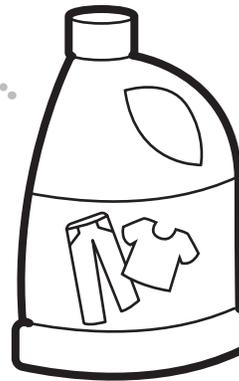
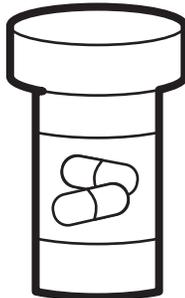
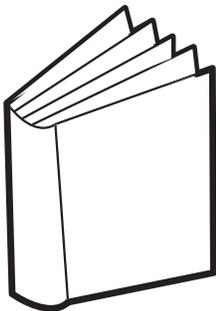
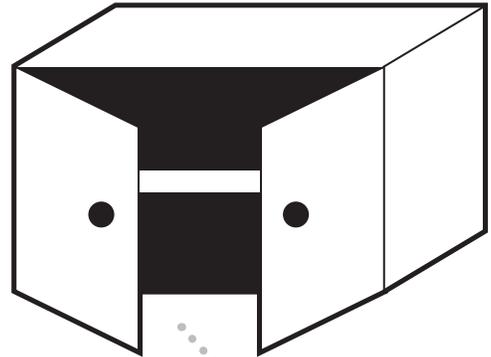
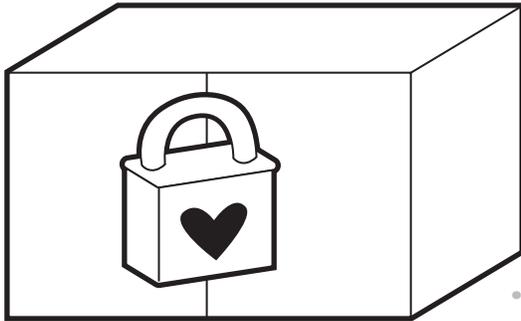
Safe items: Bananas, sandwich, milk
Poisonous items: detergent, window cleaner, pine cleaner, prescription medicine
порошок, рідина для миття вікон, рецетурні препарати, очисник на основі соєвої смоли



АЛФАВІТ ДЛЯ ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ | К: Keep Things Locked Up
(Тримай речі під замком)

What Should be Locked Up? Що слід тримати під замком?

Draw lines from items to the appropriate cabinet—
either locked or unlocked. What should be locked up, and why?
Проведи лінії від предметів до відповідної шафки із замком
або без нього. Що слід тримати під замком і чому?



ANSWERS—Locked-up items: Prescription medicine, detergent, gun, lighter and matches.
Safe items: Apple juice, bananas, sandwich, book.
ВІДПОВІДІ—Речі, які слід тримати під замком: Рецептурні ліки, пральний порошок,
зброя, запальничка та сірники. **Безпечні предмети:** Яблучний сік, банани, сендвіч, книга



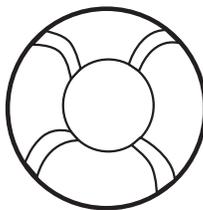
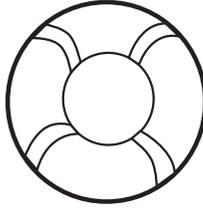
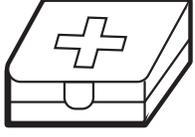
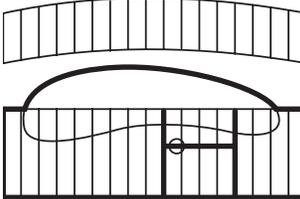
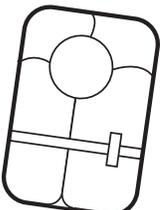
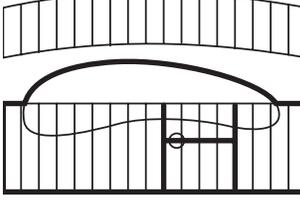
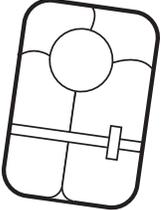
АЛФАВІТ ДЛЯ ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ | L: Learn to Swim
(Навчись плавати)

Water Safety Memory Game

Гра на запам'ятовування «Безпека на воді»

Cut along the dotted lines to create your own Water Safety Memory Game.
How quickly can you match all 8 pairs?

Виріж вздовж пунктирних ліній, щоб створити власну гру на запам'ятовування. Як швидко ти зможеш добрати усі 8 пар?

 <p>Always swim with a buddy Завжди плавай разом з товаришем</p>	 <p>Walk, don't run, near a pool Ходи, а не бігай поблизу басейна</p>	 <p>Know how to float Знай, як залишатися на поверхні</p>	 <p>Learn First Aid and CPR Навчись надавати першу допомогу й робити серцево-легеневу реанімацію</p>
 <p>Always swim with a buddy Завжди плавай разом з товаришем</p>	 <p>Walk, don't run, near a pool Ходи, а не бігай поблизу басейна</p>	 <p>Know how to float Знай, як залишатися на поверхні</p>	 <p>Learn First Aid and CPR Навчись надавати першу допомогу й робити серцево-легеневу реанімацію</p>
 <p>Have a grown-up water watcher За дітьми у воді повинен наглядати дорослий</p>	<p>www.safekids.org/watersafety</p> <p>www.snohd.org</p> 	 <p>Pools should be fully fenced Басейни повинні бути повністю огорожені</p>	 <p>Wear a lifejacket when boating Надягай рятувальний жилет, коли купаєшся</p>
 <p>Have a grown-up water watcher За дітьми у воді повинен наглядати дорослий</p>	<p>www.safekids.org/watersafety</p> <p>www.snohd.org</p> 	 <p>Pools should be fully fenced Басейни повинні бути повністю огорожені</p>	 <p>Wear a lifejacket when boating Надягай рятувальний жилет, коли купаєшся</p>

This page left blank intentionally.
Ця сторінка навмисно залишена порожньою.



Mini Circuit Training

Кругове міні-тренування

Try the activities in each circle. Make sure you have an exercise buddy and a water bottle with water to drink.*

Спробуй вправи у кожному колі. Знайди когось, хто займатиметься разом з тобою, і приготуй пляшку з водою для пиття.*

Star Jumps

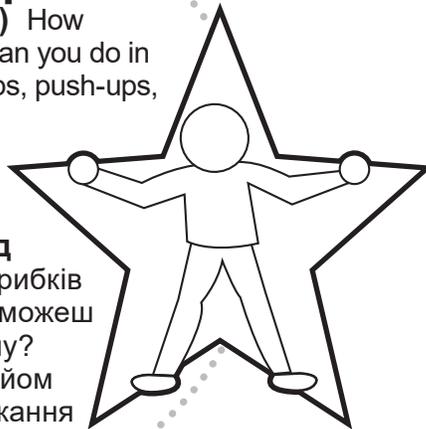
(Jumping Jacks)

How many jumping jacks can you do in 1 minute? Also try sit-ups, push-ups, or jogging in place.

Стрибки зірочкою
(з розведенням ніг і ударом в долоні над головою)

Скільки стрибків зірочкою поспіль ти зможеш зробити за 1 хвилину?

Також спробуй підйом корпусу, відтискання або біг на місці.



Dancing

Dance to your favorite music. Create a dance routine to your favorite song and show your family.



Танці

Танцюй під улюблену музику. Створи танок під свою улюблену пісню і покажи його своїм рідним.

Stairs

How many stairs can you go up and down (either inside or outside where you live) in 5 minutes?

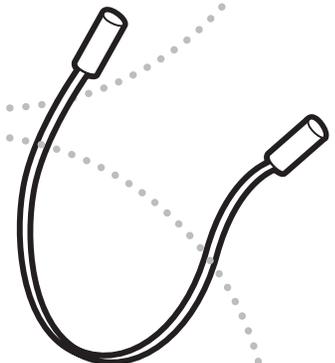
Сходи

На скільки сходинок ти можеш піднятися і зійти (всередині твого будинку або на вуличних сходах) протягом 5 хвилин?



Jumping Rope

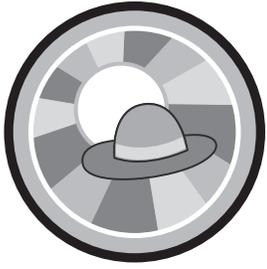
How many jumps can you do in a row? Say the alphabet or have a grown-up share a rhyme they used when they were little.



Стрибки зі скакалкою

Скільки стрибків поспіль ти зможеш зробити? Розкажи алфавіт або попроси дорослих розповісти віршик, під який вони стрибали, коли були дітьми.

*Not all exercises are suitable for everyone. These activities are meant to be suggestions, not medical advice. Consult with your healthcare provider before starting an exercise program. *Не всі вправи підходять для кожного. Ці вправи є пропозиціями, а не медичними рекомендаціями. Проконсультуйтеся зі своїм постачальником медичних послуг, перш ніж розпочату програму тренувань.

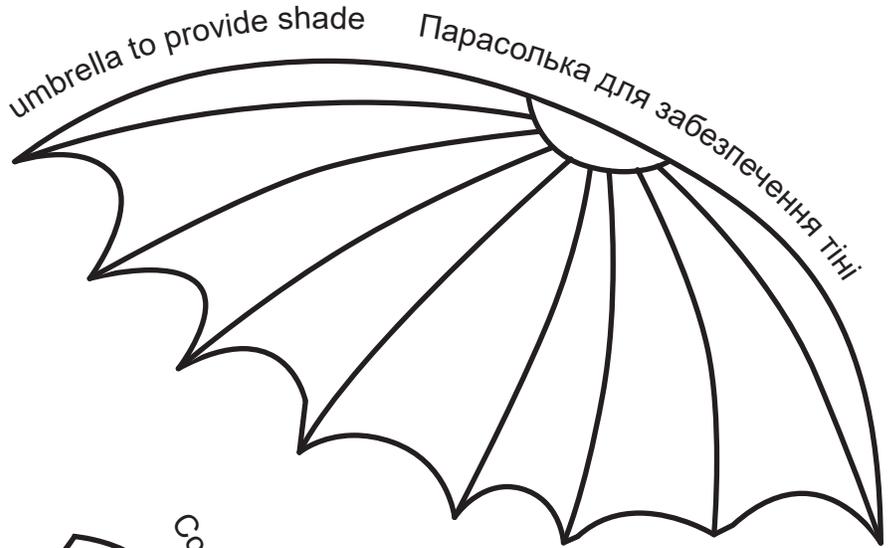
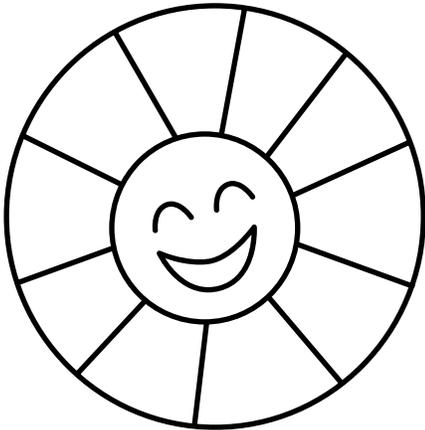


АЛФАВІТ ДЛЯ ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ | N: No Sunburns Allowed
(Жодних сонячних опіків)

Safe Fun in the Sun

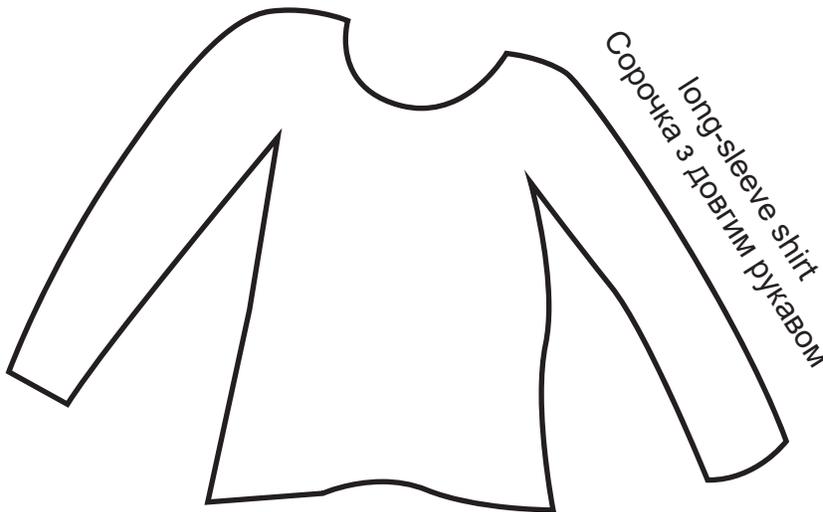
Безпечні розваги на сонці

Color in the items. How can you protect yourself from sunburn?
Розфарбуй предмети. Як захиститися від сонячного опіку?



umbrella to provide shade

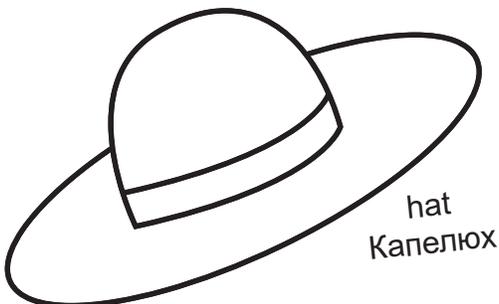
Парасолька для забезпечення тіні



long-sleeve shirt
Сорочка з довгим рукавом



sunscreen
Сонцезахисний крем



hat
Капелюх



sunglasses
Окуляри



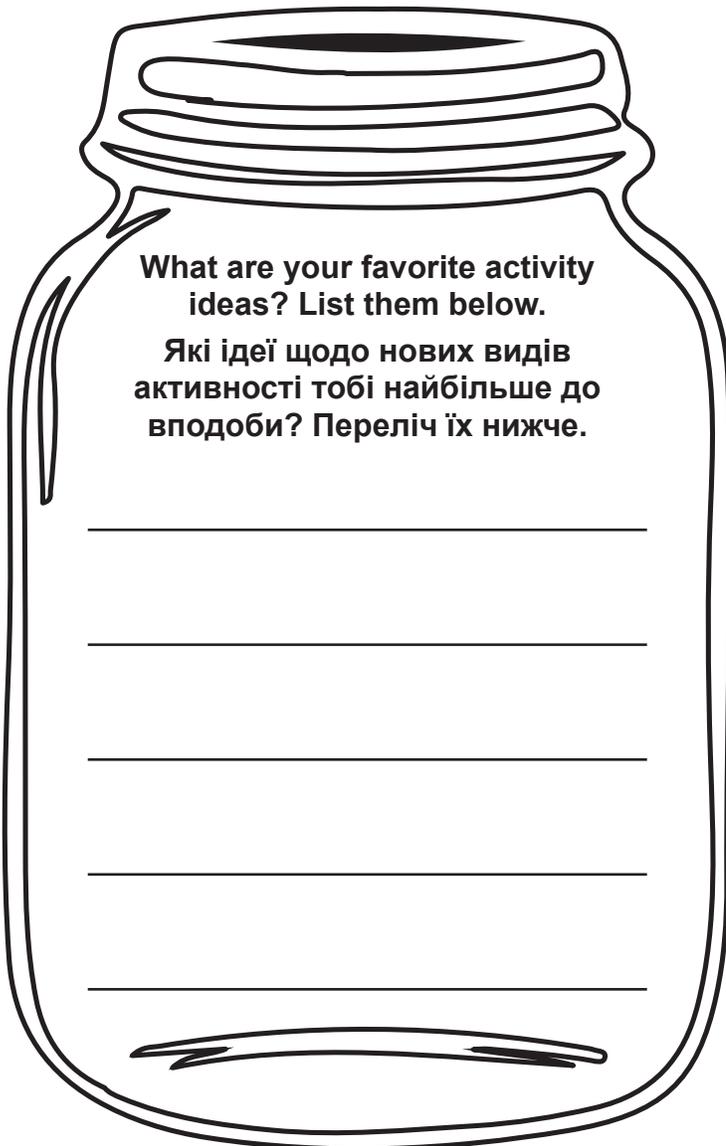
АЛФАВІТ ДЛЯ ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ | O: Open to New Things
(Відкритість до нового)

Experience Jar

Банка із досвідом

Cut out the new experience ideas on the right, fold each one and put them in a jar. Draw one when you'd like to try a new activity.

Виріж ідеї щодо нового досвіду праворуч, склади кожен з них і поклади в банку. Напиши одиницю, якщо хочеш спробувати новий спосіб проведення часу.



Work on a jigsaw puzzle.
Поскладати пазл.

Try drawing or sketching—
even stick figures or abstract shapes!
Спробувати помалювати —
навіть фігурки з паличок або абстрактні фігури!

Listen to new types of music,
including music from other countries.
Послухати нові стилі музики, зокрема,
музику інших країн.

Learn to count to ten in another language.
Навчитися рахувати до десяти іншою мовою.

Try a new food.
Спробувати нову їжу.

Plant some fragrant flowers in your garden
or an indoor container.
Посадити ароматні квіти в своєму садку або
вдома в горщику.

Try eating, writing or brushing your teeth
with the hand you don't normally use.
Спробувати їсти, писати або чистити зуби
рукою, якою ти зазвичай не користуєшся.

Solve crosswords, sudoku puzzles or a memory card game.
Порозв'язувати кросворди, головоломки судоку або
пограти в карткову гру на запам'ятовування.

Learn a new skill and teach it to someone else.
Навчитися чомусь новому, а потім навчити
цьому когось інше.

When we have a new experience, our brain develops new neural pathways (connections). Learning new things can help improve skills like concentration and problem solving. People who seek new experiences generally live healthier, happier lives.

Коли ти отримуєш новий досвід, у тебе в мозку утворюються нові нейронні зв'язки (контакти між нервовими клітинами). Навчання новим речам покращує різні навички, зокрема здатність концентруватися і вміння вирішувати проблеми. Люди, які шукають нові враження, зазвичай, живуть більш здоровим і щасливим життям.

This page left blank intentionally.
Ця сторінка навмисно залишена порожньою.



Creating a First Aid Kit

Як зібрати аптечку

Keep your First Aid Kit in an easily accessible water-resistant container.
Contents should be refreshed and kept up-to-date.

Тримай свою аптечку водонепроникному контейнері, до якого ти зможеш легко дістатися. Вміст аптечки слід оновлювати, слідкуючи за терміном придатності.

Date / Дата:

Wound Care

Обробка ран

- Antibiotic cream**
Мазь з антибіотиком
- Hydrogen peroxide**
Перекис водню
- Bandages**
Бинти
- Elastic wrap bandages**
Еластичні бинти
- Gauze pads**
Марлеві серветки
- Petroleum jelly**
Вазелін
- Disposable gloves**
Одноразові рукавички
- Medical tape**
Медичний пластр
- Tweezers**
Пінцет
- Cotton balls**
Ватні кульки
- Cotton swabs**
Ватні палички

Stop the Itch

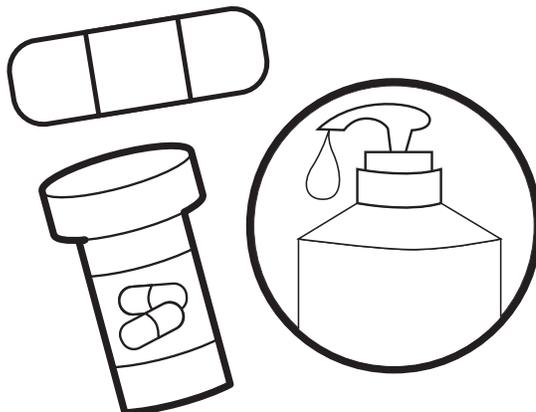
Засоби від свербіння

- Hydrocortisone cream**
Гідрокортизонова мазь
- Allergy medication/
Antihistamine**
Ліки від алергії/
антигістамінні препарати
- Insect repellent**
Репелент від комах

Hot or Cold?

Жарко чи холодно?

- Heating pad**
Грілка
- Ice pack**
Гіпотермічний пакет
- Digital thermometer**
Електронний термометр



Keeping Clean

Підтримуй чистоту

- Antiseptic wipes**
Антисептичні серветки
- Rubbing alcohol**
Медичний спирт
- Hand sanitizer**
Антисептик для рук

Misc. Meds

Інші Лікарські засоби

- Pain reliever/Fever reducer**
(e.g. Ibuprofen
and Acetaminophen)
Знеболювальне/
жарознижувальне
(наприклад, ібупрофен і
ацетомінофен)
- Nausea treatment**
Ліки від нудоти
- Antacid**
Препарати для зниження
кислотності
- Cough drops**
Краплі від кашлю



The Scientific Method

Науковий метод

Science starts with asking questions. Here is a blank worksheet for you to use the scientific method yourself! // Наука починається із запитань. Ось порожня таблиця, щоб ти сам спробував науковий метод!

1.
Ask a Question
Постав запитання

My question is // У мене таке запитання: _____

My subject is // У мене така тема: _____
The information is // Є така інформація: _____

2.
Gather Information
Збери інформацію

3.
Form a Hypothesis
Сформулюй гіпотезу

A **hypothesis** is an educated guess of an answer. My hypothesis is:

Гіпотеза — інформована спроба дати відповідь. Ось моя гіпотеза:

How will I test my hypothesis? Як я випробую мою гіпотезу? _____

4.
Test the Hypothesis
Випробуй гіпотезу

5.
Analyze and Share Results
Проаналізуй результати та повідом їх

My results are // Я отримав (отримала) такі результати:

My results mean // Ось, що означають мої результати:

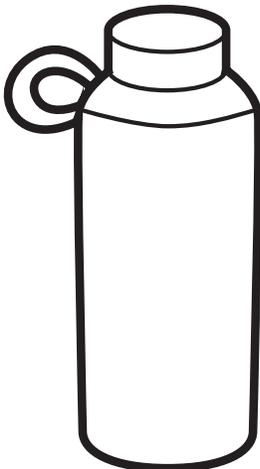
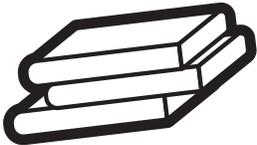
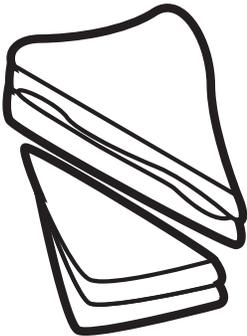


Lunchbox Matching Activity

Вправа «Збери ланч-бокс»

Color in the objects. Then, draw a line from each object to the matching word. What's in your lunchbox?

Розфарбуй предмети. Потім поведи лінію від кожного предмета до слова, яке його означає. Що у твоєму ланч-боксі?



water bottle
пляшечка з водою

broccoli
брокколи

cheese
сир

string cheese
сирні палички

carrot
морква

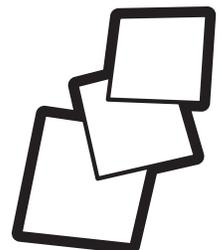
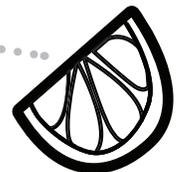
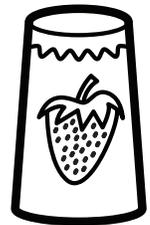
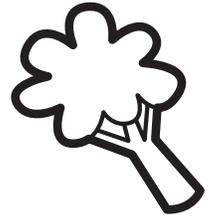
crackers
крекери

orange
апельсин

apple
яблуко

sandwich
сендвіч

yogurt
йогурт





Social Media Contract

Угода користувача соцмереж

Please review this social media contract as a family. There may be other contract options for your family's specific needs that can be found by searching online. // Перегляньте угоду користувача соцмереж усією сім'єю. Можуть існувати інші варіанти угод, які відповідають конкретним потребам твоєї сім'ї. З ними можна ознайомитися за допомогою пошуку в Інтернеті.

Date/ Дата: _____

I will ask permission to:

- join/download social media apps
- post pictures of myself, family and friends on social media

I won't post anything that:

- is illegal—punishable by law
- I could regret in the future, or wouldn't want my family to see

I won't cyberbully

- I will talk with my parents/guardians or another trusted adult if I am bullied, or if I encounter something online that is illegal, dangerous, or makes me feel uncomfortable.

I won't "friend"/connect with strangers.

I won't hide or delete messages, photos or apps or download software to do so.

I won't touch or look at my phone when it's dangerous to do so (like when driving, riding a bike, walking, etc)

My parents/guardians can:

- inspect my phone and apps at any time
- have access to all my social media, email and device passwords (I will not share these passwords with anyone else)
- make rules I will follow about time limits and keeping my grades up.

I will always answer calls or texts from my parents/guardians.

Я отримуватиму дозвіл для того, щоб:

- долучатися до додатків соціальних мереж/завантажувати їх
- викладати в соціальних мережах мої власні фото, фото членів моєї сім'ї та друзів

Я не буду викладати матеріали:

- які є незаконними й караються законом
- про які я пожалкую в майбутньому або які я не хотів би показувати членам моєї сім'ї

я не буду займатися цькуванням в Інтернеті

- я повідомлю своїх батьків/опікунів або іншого дорослого, якому я довіряю, якщо мене цькуватимуть, або я натраплю на щось, що є незаконним, небезпечним або змусить мене почуватися некомфортно.

я не додаватиму в «друзі» незнайомців, не додаватимусь у друзі до них і не контактуватиму з ними.

я не видалятиму повідомлення, фотографії чи додатки й не буду завантажувати для цього відповідні програми.

я не торкатимусь мого телефона й не дивитимусь на екран, якщо це становитиме небезпеку (під час керування автомобілем, катання на велосипеді, на ходу тощо)

Мої батьки/опікуни мають право:

- у будь-який час перевіряти мій телефон і додатки й застосовувати функцію батьківського контролю
- знати паролі до всіх моїх соціальних мереж, електронної пошти й пристроїв (я не повідомлятиму ці паролі нікому крім них)
- встановлювати правила щодо обмежень часу користування і гарних оцінок в школі.

я завжди відповідатиму на дзвінки й СМС-повідомлення від моїх батьків/опікунів.

CHILD: I agree to follow the rules in this contract // ДИТИНА: Я погоджуюсь виконувати правила, вказані в цій угоді:

PARENT/GUARDIAN: I will not overreact if my child tells me about a problem they are having on the internet. We'll work together to solve the problem and prevent it from happening again // БАТЬКО/МАТИ/ОПІКУН: Я не буду занадто різко реагувати на повідомлення моєї дитини про проблеми, з якими вона стикається в Інтернеті. Ми спільними зусиллями вирішимо проблему та докладемо зусиль, щоб запобігти її повторенню:



Doorknob Decor

Табличка на ручку дверей

Here is a tool you can use to let your family know when you are open to having conversations.

Ось інструмент, який ти можеш використовувати, щоб повідомляти членів твоєї родини про твою готовність до спілкування.

INSTRUCTIONS

1. Cut along the dotted line.
2. Fold in half and glue together.
3. Punch hole through small circle at top.
4. Loop yarn, string or rubber band(s) through the hole and hang from doorknob.

Flip to let others know your mood!

STOP means: I'm tired or frustrated and need some time to myself to rest or calm down. Please don't bother me.

WAIT means: I'm open to conversations with others. Please knock on my door first.

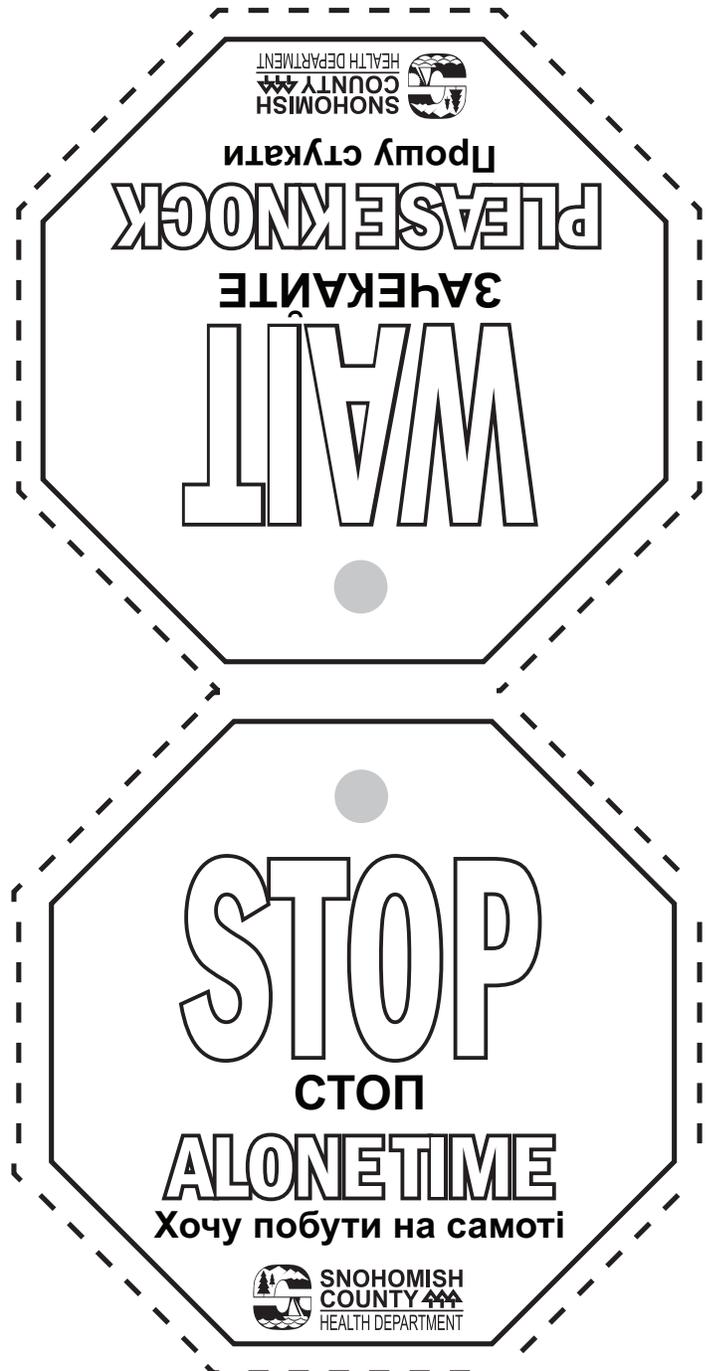
ІНСТРУКЦІЯ

1. Виріж вздовж пунктирної лінії.
2. Склади навпіл та склей.
3. Пробий отвір в місці, позначеному вгорі кружком.
4. Просили нитку, мотузку або канцелярську гумку(-и) в отвір, зав'яжи петлю й повісь на ручку дверей.

Повертай табличку тим чи іншим боком, щоб повідомити інших про твій настрій!

СТОП означає: Я втомлений(-а) або розстроєний(-а) і мені потрібно побути самому (самій), щоб відпочити або заспокоїтися. Прошу мене не турбувати.

ЗАЧЕКАЙТЕ означає: Я готовий(-а) до спілкування з іншими. Але спочатку прошу стукати.



This page left blank intentionally.
Ця сторінка навмисно залишена порожньою.



Managing Stress Управління стресом

Color in the shapes and try some of these activities that can help manage stress. Which ones work best for you? // Розфарбуй фігури й спробуй деякі з цих вправ, які допомагають впоратися із стресом. Які з них тобі найбільше підходять?

Черевне дихання:
Вдихни носом і намери повітря «в живіт». Затримай дихання на 4 секунди, а потім повільно видихни. Повторюй стільки разів, скільки забажаєш.

BELLY BREATHING:
Breathe in through your nose all the way down from your belly. Hold your breath for 4 seconds, then slowly breathe out. Repeat as often as desired.

JOURNAL
Щоденник

Терпляче стався до себе
Be patient with yourself

GET OUTSIDE
ВИЙДИ прогулятися

Know that it's OK to

- ...scribble instead of color. **Things don't have to be perfect.**
- ...yell into a pillow.
- ...vent in a healthy, appropriate way!

Знай, що ти можеш

- ...заштрихувати замість того, щоб зафарбовувати. **Усе не може ідеальним.**
- ...поплакати в подушку.
- ...дати волю своїм почуттям у здоровий, належний спосіб!



АЛФАВІТ ДЛЯ ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ | Vaccinate
(Вакцинуйся)

Coloring Page

Сторінка з розмальовкою

Color the shield below. Parents: Find recommended vaccine schedules online at www.snohd.org/177/immunizations.

Розфарбуй щит. Батьки: З розкладом вакцинування можна ознайомитися в Інтернеті за посиланням www.snohd.org/177/immunizations.





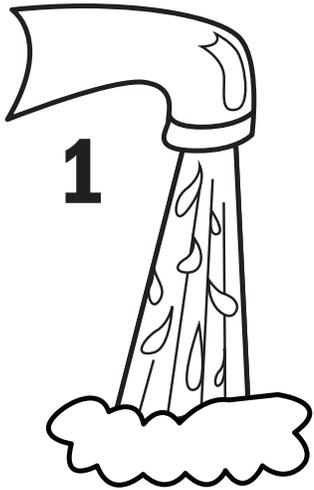
АЛФАВІТ ДЛЯ ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ | W: Wash Your Hands
(Мий руки)

Hand Washing Steps

Кроки миття рук

Color in the pictures below, then read the steps to learn how to wash your hands.

Розфарбуй рисунки нижче, потім прочитай про кроки миття рук, щоб дізнатися, як мити руки правильно.



1
Turn on warm water
Увімкни теплу воду



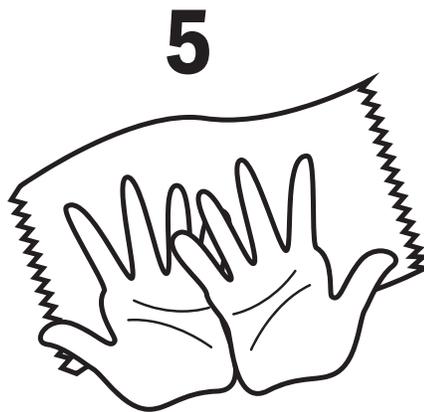
2
Get hands wet
Намочи руки



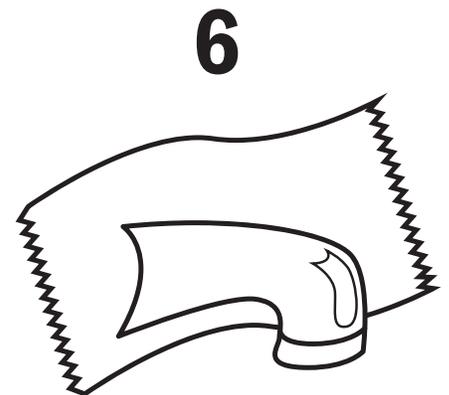
3
Use soap to make lather; rub soapy hands together while singing your ABC's
Намиль долоні й три намиленими долонями одна до одної, поки не проспіваш алфавіт



4
Rinse soap off
Змий мило



5
Dry off hands
Висуши руки



6
Use paper towel to turn water off
Вимкни воду за допомогою паперового рушника



АЛФАВІТ ДЛЯ ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ | W: Wash Your Hands
(Мий руки)

Coloring Page

Сторінка з розмальовкою



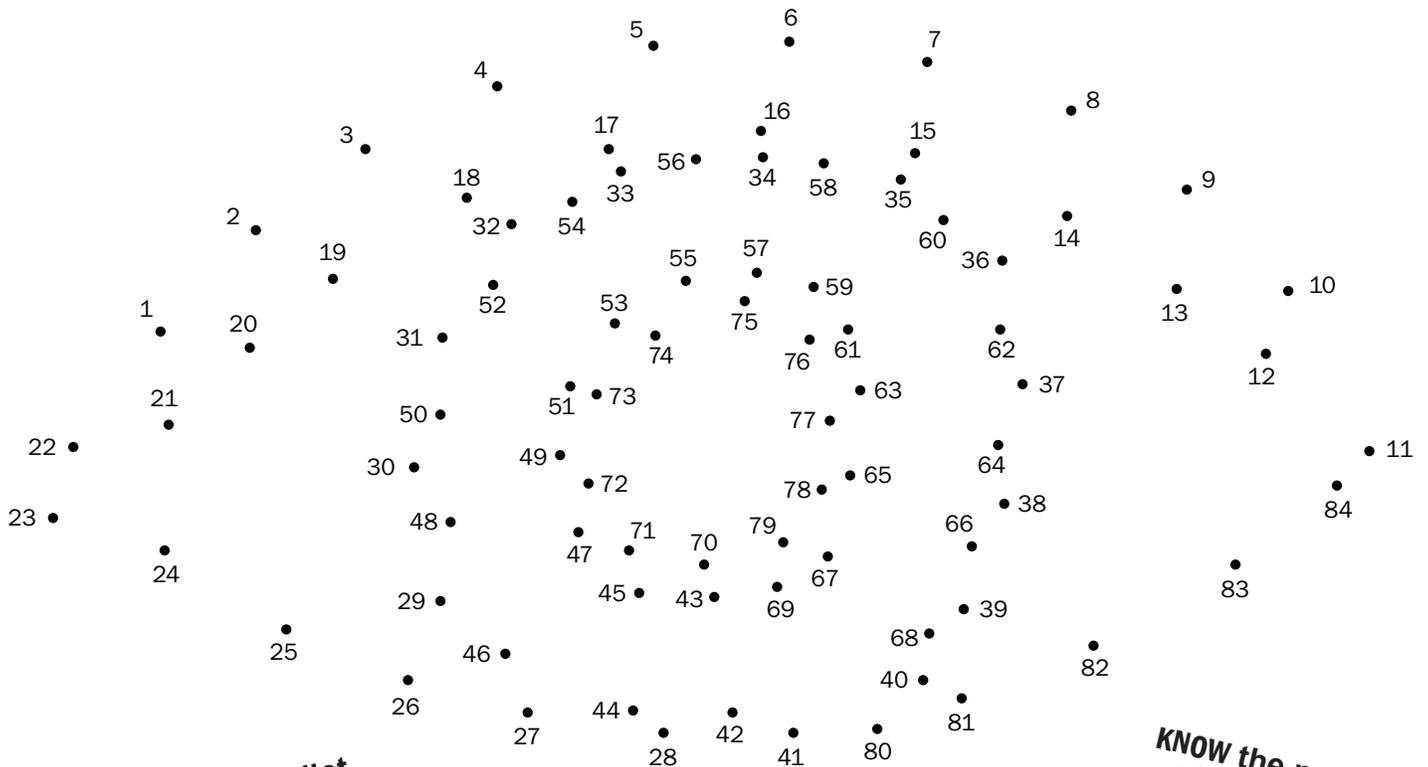


Connect the Dots Activity

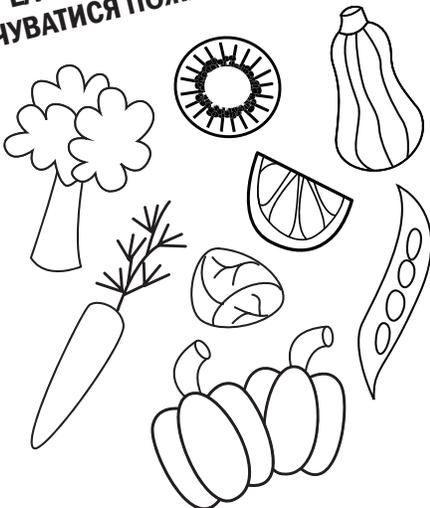
Вправа «З'єднай точки»

Connect the dots in order from 1 to 84 to reveal a picture.
What can you do to take care of your eyes?

З'єднай точки за порядком з 1 до 84, щоб побачити малюнок.
Як слід піклуватися про зір?

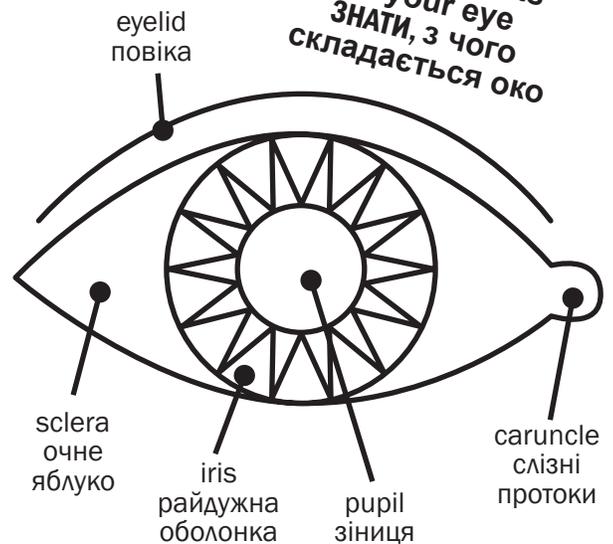


EAT a nutritious diet
ХАРЧУВАТИСЯ ПОЖИВНОЮ ЇЖЕЮ



VISIT an eye care professional for regular eye exams
ПРОХОДИТИ регулярну перевірку зору в лікаря-офтальмолога

KNOW the parts of your eye
ЗНАТИ, з чого складається око





АЛФАВІТ ДЛЯ ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ | Y: You Are Important
(Ти маєш значення)

Fun Facts About Me

Веселі факти про мене

Complete the sentences for healthy self-esteem reminders! Kids who have positive self-esteem are more motivated to keep trying and asking for help when needed. // Допиши речення, щоб в тебе вийшли нагадування для підвищення власної самооцінки! Діти з високою самооцінкою мають кращу мотивацію, щоб не відступати перед труднощами й за потреби просити про допомогу.

Me/Я

My name/Мене звати

My friends think I'm awesome because...
Мої друзі вважають мене незрівняним(-ою), тому що...

My classmates say I'm great at...
Мої однокласники кажуть, що в мене добре виходить...

Something I'm really proud of is...
Моєю унікальною рисою є...

One unique thing about me is...
Я дивно пишусь тим, що я...

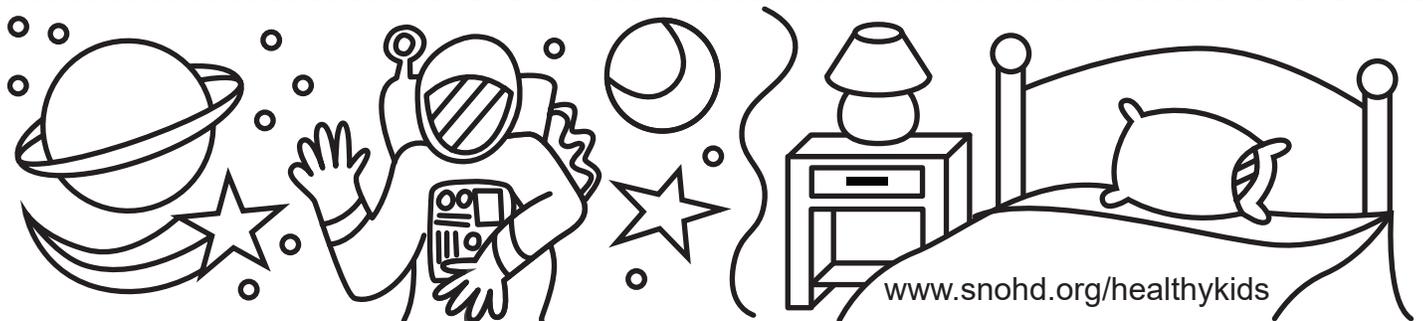
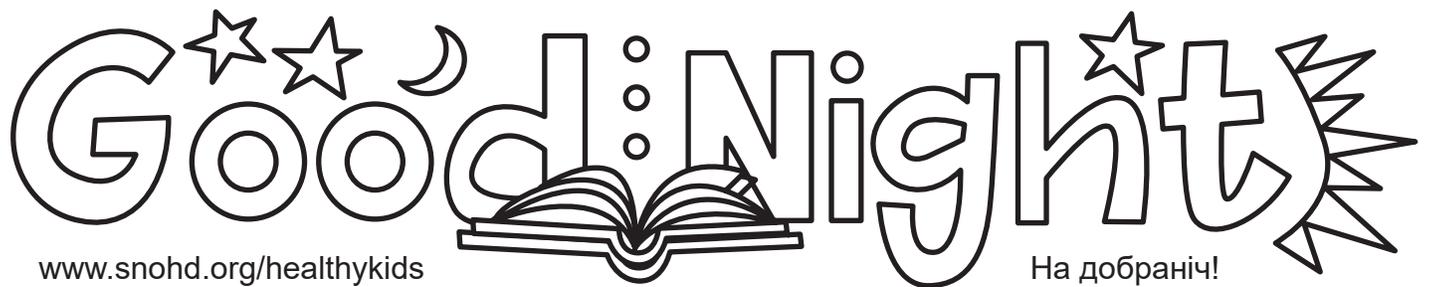


АЛФАВІТ ДЛЯ ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ | Z: Zzz (Healthy Sleep Habits)
Z: Zzz (Звички для здорового сну)

Bedtime Bookmarks

Закладки з часом, коли потрібно лягати спати

Color the bookmarks below and cut them out along the dotted lines. To make them stronger, cover them with clear packing tape. // Розфарбуй закладки нижче й виріж їх вздовж пунктирної лінії. Щоб зробити їх міцнішими, обклей їх прозорим скотчем.



This page left blank intentionally.
Ця сторінка навмисно залишена порожньою.