

## الصحة والسلامة السلوكية

مشاركة الأسرة لها تأثير إيجابي على سلوك الطلاب. عندما تشارك العائلات، يُظهر الطلاب مواقف وسلوكيات أكثر إيجابية.

### التدخلات السلوكية الإيجابية

#### ما أهمية التحفيز والمشاركة في التدخلات السلوكية الإيجابية وأشكال الدعم (PBIS)؟

التدخلات السلوكية الإيجابية وأشكال الدعم (PBIS) عبارة عن نظام انضباطي من منطقة فورت بيند التعليمية المستقلة (FBISD) يركز على الاحتفاء بالسلوك الإيجابي بدلاً من المعاقبة على السلوك السلبي. يُعدُّ تعزيز تحفيز الطلاب ومشاركتهم أساس تعلم طفلك - الأكاديمي والسلوكي والاجتماعي. ويعتمد الطلاب المشاركون بشكل كبير على كل من التعزيزات والمكافآت الداخلية والخارجية. كما يتعلم الطلاب بشكل أفضل عندما يعرفون ما المتوقع منهم وعندما تكون هناك توقعات إيجابية. فكّر في الأشياء التي يستمتع بها طفلك حقًا ويجدها مثمرة ومحفزة.

### الصحة النفسية

قد تظهر مشاعر الحزن والفقد بطرق عديدة خلال هذه الأوقات العصيبة: فقد أحد الأحياء، أو خسارة عقود مستقبلية يمكن التنبؤ بها، أو فقدان السيطرة داخل العديد من المجالات، وخسارة الوظيفة، أو فقدان روتيننا / نظامنا الطبيعي.

قد يواجه الإنسان مراحل الحزن خلال هذا الوقت:

**الإنكار** - "لا أصدق أن هذا يحدث."

**الغضب** - "هذا ليس عدلاً."

**المساومة** - "سأفعل أي شيء لتغيير هذا الوضع."

**اليأس/الاكتئاب** - "كيف سأجد الأمل مرة أخرى؟"

**القبول** - "سيكون كل شيء على ما يرام."

تساعدنا هذه المراحل في تحديد ما نفكر فيه وتأثيره. قد يواجه الإنسان هذه المراحل في أنماط مختلفة وقد لا يواجه جميع المراحل.

من المهم الإقرار بحقيقة الحزن والشعور بالخسارة والفقد. سيكون لكل فرد رحلة شخصية فريدة من نوعها ستتغير بمرور الوقت. امنح نفسك دائماً الفرصة لتشعر بمشاعرك.

"الحزن مثل المحيط. يأتي على موجات في شكل مد وجزر. في بعض الأحيان يكون الماء هادئاً، وأحياناً يكون غامراً. وكل ما يمكننا فعله هو تعلم السباحة." - فيكي هاريسون

### نصائح

- ضع في اعتبارك نقاط قوة طفلك. خصّص وقتاً لقضائه مع طفلك.
- نظّم اليوم حتى يعرف طفلك ما يحدث (راجع خطتك المنزلية)
- اختر الأنشطة التي سينجح فيها طفلك.
- تحدث عن المشاعر واستخدم الأدوات البصرية حتى يفهم طفلك
- استخدم التعزيزات الإيجابية كثيراً. سيساعد ذلك في الحفاظ على تحفيز طفلك للعمل بجد والقيام بأداء جيد.

Keep your thoughts positive because your thoughts become your words.

Keep your words positive because your words become your behavior.

Keep your behavior positive because your behavior becomes your habits.

Keep your habits positive because your habits become your values.

Keep your values positive because your values become your destiny.

- GANDHI

### العمل الاجتماعي

يمكن للأنشطة العائلية تشجيع التعبير الصريح عن مشاعر الحزن والفقد

- **إرسم/لَوّن:** ذكرياتك المفضلة مع الشخص الذي فقدته.
- **قم بإجراء محادثة أو جرب تسجيل الإرشادات التالية:**
  - تشمل أنظمة الدعم الخاصة بي ...
  - أصعب وقت في اليوم هو ...
  - الأشياء التي تساعدني أكثر الآن هي ...
- **قم بإنشاء وملء صندوق الذكريات:** يمكن أن يكون جمع عناصر خاصة لتكريم ذكرى أحد أفراد أسرتك ووضعها في مكان واحد أمراً مفيداً للغاية ويمكن أن يكون تجربة علاجية أثناء مرحلة تجاوز مشاعر الحزن. اجعل الصندوق للذكريات الشخصية وأمله بالصور والرسومات والرسائل والتذكارات / الخلي وغيرها.

## الصحة والسلامة السلوكية

### التربية البدنية



حاول أن تصطاد الفراشات	العب لعبة إمساك الكرة مع أحد أفراد الأسرة	العب كرة السلة أو اركل الكرة في ممر المرأب الخاص بك	أذهب لركوب الدراجة مع العائلة
أطلق العنان لنفسك واستمتع أثناء القيام بالمهام	ازرع النباتات في الحديقة	شغّل الموسيقى وارقص	قم بنزهة في الطبيعة واكتشف أشياء جديدة
قم بإنشاء مضمار حواجز في الفناء أو غرفة المعيشة الخاصة بك	العب الكرة مع أحد أفراد الأسرة	نظّف خزانة ملابسك وتبرع ببعض الملابس	قم بالتجول في الفناء الخلفي لمنزلك
قم بإعداد لعبة التفقيش والمطاردة داخل منزلك وخارجه	قم بإنشاء جدارية باستخدام الطباشير	قم بفقرات انفراجية باستعمال اليدين والرجلين أثناء تهجئة كلمات المفردات الخاصة بك	دع طفلك يكون مدربك الشخصي
قم بممارسة "تحدي الضغط" مع العائلة	تجول حول المبنى والعب لعبة "أنا أتجسس"	العب لعبة المربعات خارج المنزل	انفخ الفقاعات وطاردها في الفناء
خصّص ليلة لألعاب الطاولة مع العائلة	شاهد مقاطع فيديو عن التمارين المختلفة مثل KidzBop	اقطف بعض الزهور وضعها في منزلك	تدرب على الحركات البهلوانية في حديقتك

### التمريض



### الترطيب

بواسطة لورا لين فولمر، بكالوريوس العلوم، قسم التمريض  
ممرضة المدرسة في مدرسة برازوس بيند الابتدائية

الماء ضروري لجسم الإنسان وأحد أهم العناصر الغذائية في نظامك الغذائي.

يحتاج جسمك إلى الترطيب ليعمل على المستوى الأمثل. يفكر معظمنا في شرب الماء عند ممارسة الرياضة، ولكن الحقيقة هي أننا بحاجة إلى بقاء جسدنا رطبًا كل يوم، بغض النظر عن الموسم السنوي أو درجة الحرارة في الخارج.

يؤثر الترطيب على وظائف الجسم الأساسية مثل الدورة الدموية، ويساعد أعضاءك على الحصول على العناصر الغذائية التي تحتاجها. يمكن أن يؤثر الجفاف على حالتك المزاجية. قد تشعر بالغضب أو الانفعال أو حتى الصداع بسبب الجفاف. وقد تخلق بين الجفاف والجوع، عندما يحتاج جسمك إلى الماء. تتضمن بعض وظائف الماء:

- الأوعية الرئيسية للدم، التي تنقل المواد الغذائية إلى الخلايا وتُخرج العرق من الجسم
- تساعد على تحويل الطعام إلى طاقة
- تنظّم درجة حرارة الجسم
- ضرورية لعمل حواسنا بشكل صحيح
- واحد من ستة عناصر غذائية ضرورية للحياة (الماء، الدهون، الكربوهيدرات، البروتين، الفيتامينات والمعادن).

تذكّر أنّ جسم الإنسان يمكن أن يصمد حتى ستة أسابيع بدون طعام، ولكن يتحمّل لأسبوع واحد فقط بدون ماء. لذا ... اشربوا واطلبوا الماء أولاً!