

行为健康

家庭参与对学生行为有正向影响。当家人参与时，学生表现出更积极的态度和行为。

PBIS

为什么 PBIS 中的鼓励和参与如此重要？

积极行为干预和支持（PBI）是 FBISD 的一种纪律体系，侧重于表扬积极行为，而不是惩罚消极行为。提高学生的积极性和参与性是孩子学习的基础——包括学业、行为和社会。参与度高的学生在很大程度上依赖内部和外部的强化和奖励。当学生知道别人对自己有何期望，并且这些期望积极正向时，他们学习得最好。想一想你的孩子真正喜欢、并且认为有回报和充满动力的事情。

心理健康

在这个艰难的时期，悲伤和失落可能以多种方式出现：失去所爱的人，失去可预测的未来，在许多领域失去控制，失去工作，或者失去我们的日常行为惯例/常态。

在这段时间里，人们可能会经历悲伤的几个阶段：

- 否认**——“我不敢相信这是真的。”
- 愤怒**——“这不公平。”
- 讨价还价**——“我愿意做任何事来改变这一切。”
- 绝望/沮丧**——“我怎样才能再次找到希望？”
- 接受**——“一切都会好的。”

这些阶段有助于我们识别并界定我们的想法。个体可能以不同的模式经历这些阶段，也有可能不会经历所有阶段。

承认一个人的悲伤和失落感是实实在在的，这一点是很重要的。个体将经历一段个人化的、独特的旅程，将随着时间的推移而改变。请始终允许自己正视自己的感受。

“悲伤就像大海，在波涛起伏中来临。有时候水面平静，有时候却让人无力招架。我们所能做的就是学会游泳。”—Vicki Harrison

提示

- 记住你孩子的长处。留出时间陪你的孩子。
- 安排好一天，让你的孩子知道会发生什么（参考你的家庭计划）
- 挑选能让你的孩子体验成功的活动。
- 谈谈你们的感受，并用视觉材料让孩子明白
- 经常使用积极正向的强化。这会让孩子保持动力，更加努力地工作并表现良好。

保持积极正向的想法，因为你的想法会成为你的话语。

保持积极正向的话语，因为你的话语会成为你的行为。

保持积极正向的行为，因为你的行为会成为你的习惯。

保持积极正向的习惯，因为你的习惯会成为你的价值观。

保持积极正向的价值观，因为你的价值观会成为你的命运。

社会工作

家庭活动可以鼓励公开表达悲伤和失落的感受

- **限制**：你和某个逝去的人之 的最珍 的回
- **聊天或 按以下提示来 :**
 - 我的支持系 包括...
 - 一天中最 的 是...
 - 在 我帮助最大的事物是...
- **建并填充一个回 盒子**：收集特殊物品来 念已故所 之人 ，并把它 放在一个地方， 会非常有帮助，在你度 悲

行为健康



护理

补水

撰稿人：Laura Lynn Volmer (护理学士，注册护士)
Brazos Bend 小学学校护士

水是人体所必需的，也是饮食中最重要的营养之一。

你的身体需要补充水分才能达到最佳状态。我们大多数人都会想到锻炼时要补水，但事实是，我们每天都需要保持水分，不管外面的季节或温度如何。

补水会影响身体的基本功能，例如循环，帮助你的器官获得所需的营养。脱水会影响你的心情。你可能会因为脱水而感到暴躁、易怒，甚至头痛。你可能会把脱水的感觉错认为饥饿，实际上你真正需要的是水。水的一些功能包括：

- 血液的主要属性，它把营养物质输送到细胞，把废物带出身体
- 帮助将食物转化为能量
- 调节体温
- 对我们的感官正常工作是必不可少的
- 生命所必需的六种营养素之一（水、脂肪、碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质）。

记住，没有食物，人体可以维持六个星期，但是没有水，只能维持一个星期。所以...请喝充足的水，先喝水！

体育教育



来一场家庭自行车骑行	在门前车道上打篮球或运球	与一位家人玩接球游戏	试着抓蝴蝶
在大自然中漫步，发现新事物	跳高音乐起舞	栽种花园	在做家务的时候变得疯狂，享受乐趣
在后院来一场野餐	清理衣柜并捐献物品	与一位家人一起踢球	在你的院子或客厅里设置越野障碍训练场
让你的孩子做你的私人教练	在拼写单词的时候做跳跃动作	用粉笔在人行道上画一幅画	在屋子外围来一次寻宝之旅
在院子里吹泡泡并追泡泡玩	出去玩跳房子游戏	在街区走，并玩“我是密探”游戏	来一次家庭俯卧撑挑战
在院子里练习手推车	采一些花放在家里展示	跟着视频锻炼，比如 KidzBop	棋盘游戏之夜 Board game night