

Davranışsal Sağlık ve Sıhhat

Aile katılımının öğrenci davranışı üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Aile katılımı durumunda, öğrenciler daha olumlu tutum ve davranış sergilerler.

PBIS

PBIS'te Motivasyon ve Katılım Neden Önemlidir?

Olumlu Davranış Müdahaleleri ve Destekleri (PBIS) FBISD'nin negatifi cezalandırmak yerine olumlu davranışı kutlamaya odaklanan disiplin sistemi. Öğrenci motivasyonunu ve katılımını teşvik etmek, çocuğunuzun akademik, davranışsal ve sosyal öğrenmesinin temelidir. İlgili öğrenciler, hem iç hem de dış pekiştiricilere ve ödüllere büyük ölçüde güvenir. Öğrenciler kendilerinden ne beklediğini ve olumlu beklentiler olduğunda en iyi öğrenirler. Çocuğunuzun gerçekten hoşlandığı ve ödüllendirici ve motive edici bulduğu şeyleri düşünün.

PÜF

- Çocuğunuzun güçlü yönlerini unutmayın. Çocuğunuzla geçireceğiniz zaman ayarlayın.
- Günü, çocuğunuzun ne yapacağını bileceği şekilde düzenleyin (ev planınıza bakın)
- Çocuğunuzun başarılı olacağı etkinlikleri seçin.
- Duygular hakkında konuşun çocuğunuzun anlaması için ve görseller kullanın
- Sık sık olumlu pekiştiriciler kullanın. Bu, çocuğunuzun daha fazla çalışmaya ve iyi performans göstermeye motive olmasını sağlayacaktır.

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

Akıl Sağlığı

Keder ve Kayıp bu zor dönemde kendini birçok şekilde gösterebilir: sevilen kişinin kaybı, öngörülebilir geleceğin kaybı, birçok alanda kontrol kaybı, iş kaybı veya rutin/normalligimizi kaybetme.

Bu süre zarfında keder aşamaları yaşanabilir:

Kabullenmeme- "Bunun olduğuna inanamıyorum."

Öfke- "Bu hiç adil değil."

Pazarlık- "Bu durumu değiştirmek için her şeyi yaparım."

Umutsuzluk/Depresyon- "Nasıl tekrar umutlu olacağım?"

Kabullenme- "Her şey yoluna girecek."

Bu aşamalar ne düşündüğümüzü belirlememize ve düzenlememize yardımcı olur. Bireyler bu aşamaları farklı şekillerde deneyimleyebilir ve tüm aşamaları deneyimlemeyebilir.

Kişinin kederinin ve kaybetme duygusunun geçerli olduğunu kabul etmek önemlidir. Kişilerin zaman içinde değişecek kişisel ve eşsiz bir yolculuğu olacaktır. Daima duygularınızı hissetmek için kendinize izin verin.

"Keder okyanus gibidir; dalgalı ve akış halindedir. Bazen su sakindir, bazen de bulanıktır. Tüm yapabileceğimiz yüzme öğrenmektir." - Vicki Harrison

Sosyal Çalışma

Aile aktiviteleri keder ve kayıp hakkında açık konuşmayı teşvik edebilir

- Kaybettiğiniz kişiyle ilgili en sevdiğiniz anılarınızı **çizin/boyayın**.
- **Sohbet edin veya aşağıdaki istemleri günlüğe yazmayı deneyin:**
 - Destek sistemlerim şunları içerir...
 - Günün en zor zamanı...
 - Şu anda bana en çok yardımcı olan şeyler...
- **Bir anı kutusu oluşturun ve doldurun:** Sevilen birinin anısını yâd etmek özel eşyalar toplamak ve bir yere koymak çok yardımcı olabilir ve keder içinde değerlendirme yaparken iyileştirici bir deneyim olabilir. Kutuyu kişiselleştirin ve fotoğraflar, çizimler, mektuplar, hatıra eşyaları/biblolara vb. ile doldurun.

Davranışsal Sağlık ve Sıhhat



Bakıcılık

Sıvı alma

Katkıda bulunan Laura Lynn Volmer, BSN, RN
Brazos Bend İlkokulu'nda Okul Hemşiresi

Su, insan vücudu için gereklidir ve diyetinizdeki en önemli besinlerden biridir.

Vücudunuzun optimum seviyede çalışması için sıvı alması gerekir. Çoğumuzun aklına su içmek egzersiz yaparken geliyor ama gerçek şu ki, dışarıdaki mevsim veya sıcaklık ne olursa olsun, her gün su almamız gerekiyor.

Su alımı, dolaşım ve organlarınızın ihtiyaç duydukları besinleri almasına yardımcı olma gibi temel vücut fonksiyonlarını etkiler. Susuz kalma ruh halinizi etkileyebilir. Susuzluk nedeniyle huysuz, sinirli ve hatta baş ağrınız olabilir. Susuzluğu açlıkla karıştırabilirsiniz ama vücudunuzun aslında ihtiyacı olan şey sudur. Suyun bazı işlevleri şunlardır:

- besinleri hücrelere taşıyan ve atıkları vücuttan taşıyan ana kan özelliği
- gıdaların enerjiye dönüştürülmesine yardımcı olur
- vücut ısısını düzenler
- duyularımızın düzgün çalışması için gerekli
- yaşam için gerekli altı besin maddesinden biri (su, yağ, karbonhidratlar, protein, vitaminler ve mineraller).

Unutmayın, insan vücudu yemeksiz altı hafta kalabilir ancak su olmadan sadece bir hafta kalabilir. Yani... öncelikli olarak su için!

Beden Eğitimi



Ailenizle bisiklet sürmeye gidin	Garajınızda basket atın veya biraz top sektirin	Bir aile üyesi ile ebelemce oynayın	Kelebek yakalamaya çalışın
Doğa yürüyüşüne çıkın ve yeni şeyler keşfedin	Müzik çalın ve dans edin	Bahçeye bir şeyler ekin	Ev işleri sırasında çılgın ve eğlenceli olun
Arka bahçede piknik yapın	Dolabınızı temizleyin ve eşyalarınızı bağışlayın	Bir aile üyesi ile bir top oynayın	Bahçenizde veya oturma odanızda bir engel alanı oluşturun
Çocuğunuz kişisel antrenörünüz olsun	Kelimelerinizi heceleyerek zıplama hareketleri yapın	Kaldırım tebeşiri ile bir duvar resmi oluşturun	Evinizin içinde ve dışında arama ve bulma oyunu oynayın
Bahçede baloncuklar üfleyin ve bunları kovalayın	Dışarı çıkın ve seksek oynayın	Sokakta dolaşın ve "NESİ VAR" oyunu oynayın	Ailenizle şınav yarışı yapın
Bahçenizde perende atmaya çalışın	Biraz çiçek kesin ve evinizin bir köşesine koyun	KidzBop gibi bir egzersiz videosunu takip edin	Kutu oyun gecesi

