

Sức khỏe Hành vi & Sức khỏe Tinh thần

Sự tham gia của gia đình có tác động tích cực đến hành vi của học sinh. Khi có sự tham gia của gia đình, học sinh sẽ thể hiện thái độ và hành vi tích cực hơn.

PBIS

Tại sao Động lực và Sự gắn kết trong PBIS lại quan trọng?

Chương trình Can thiệp & Hỗ trợ Hành vi Tích cực (PBIS) là hệ thống kỷ luật của FBISD nhằm tập trung vào việc tán dương hành vi tích cực thay vì trừng phạt hành vi tiêu cực. Thúc đẩy động lực và sự gắn kết của học sinh là nền tảng của quá trình học tập của trẻ – kiến thức, hành vi và hoạt động xã hội. Các em học sinh được gắn kết sẽ phụ thuộc chặt chẽ vào cả các nguồn trợ giúp bên trong, bên ngoài và phần thưởng. Việc học của các em sẽ hiệu quả nhất khi các em biết được kỳ vọng dành cho các em và khi đó là những kỳ vọng tích cực. Hãy nghĩ về những điều mà trẻ thực sự yêu thích và tìm ra phần thưởng cũng như động lực.

LỜI KHUYÊN

- Hãy ghi nhớ điểm mạnh của trẻ. Hãy dành thời gian để ở bên cạnh trẻ.
- Hãy sắp xếp một ngày để trẻ biết được chuyện gì sẽ xảy ra (tham khảo kế hoạch ở nhà của quý vị)
- Hãy chọn các hoạt động mang lại cảm giác thành công cho trẻ.
- Hãy nói về những cảm xúc và sử dụng hình tượng để trẻ hiểu được
- Đôi khi hãy sử dụng những nguồn trợ giúp tích cực. Điều này sẽ giúp tạo động lực để trẻ chăm chỉ hơn và đạt thành tích tốt hơn.

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

Sức khỏe Tâm thần

Đau buồn và Mất mát có thể hiện diện theo nhiều cách khác nhau trong khoảng thời gian khó khăn này: mất đi người thân, đánh mất tương lai đã dự định, mất khả năng kiểm soát trên nhiều phương diện, mất việc hoặc thay đổi thói quen sinh hoạt/trạng thái bình thường.

Một người có thể trải qua các cung bậc của sự đau buồn trong thời khắc này:

Chối bỏ- “Không thể tin nổi chuyện này lại xảy ra.”
Giận dữ- “Thật bất công.”
Đánh đổi- “Bằng mọi giá phải thay đổi tình trạng này.”
Tuyệt vọng/U uất- “Biết bao giờ mới thấy hy vọng đây?”
Chấp nhận- “Rồi sẽ ổn cả thôi.”

Những cung bậc này sẽ giúp chúng ta xác định và đóng khung suy nghĩ của bản thân. Mỗi cá nhân có thể trải qua các cung bậc này theo nhiều kiểu khác nhau và có thể không trải qua tất cả các cung bậc.

Chúng ta phải nhận thức được rằng sự đau buồn và cảm giác mất mát của một người là điều hợp lý. Mỗi người có một chặng đường riêng, duy nhất và sẽ thay đổi theo thời gian. Hãy luôn thả lỏng để bản thân cảm nhận được những cảm xúc của chính mình.

“Sự đau buồn giống như đại dương với những con sóng đập diu xô vào bờ. Đôi khi biển lặng, đôi khi biển dâng trào giận dữ. Tất cả những gì chúng ta có thể làm là học cách bơi.” – Vicki Harrison

Hoạt động Xã hội

Các hoạt động gia đình có thể khuyến khích việc thoải mái thể hiện sự đau buồn và mất mát

- **Vẽ:** ký ức đẹp nhất với người mà quý vị đã mất đi.
- **Hãy trò chuyện hoặc thử ghi chép những lời nhắc sau đây:**
 - Nguồn trợ giúp của tôi là...
 - Khoảng thời gian khó khăn nhất trong ngày là...
 - Những điều giúp tôi nhiều nhất ở thời điểm hiện tại là...
- **Tạo ra và xếp đầy hộp ký ức:** Thu thập những vật đặc biệt để tưởng nhớ ký ức về người thân và đặt vào chung một chỗ có thể sẽ rất hữu ích và trở thành một hình thức xoa dịu khi quý vị vượt qua nỗi đau. Hãy tạo ra chiếc hộp của riêng mình và xếp ảnh, tranh vẽ, thư, đồ lưu niệm/trang sức, v.v. vào trong đó.

Sức khỏe Hành vi & Sức khỏe Tinh thần



Chăm sóc

Uống nước

Đóng góp của Laura Lynn Volmer, BSN, RN
Y tá trường học tại Trường tiểu học Brazos Bend

Nước rất cần thiết với cơ thể người và là một trong những nguồn dinh dưỡng quan trọng hàng đầu trong thực đơn của quý vị.

Cơ thể của quý vị cần được cấp nước để hoạt động ở trạng thái tối ưu. Hầu hết chúng ta đều nghĩ tới việc uống nước khi tập luyện nhưng sự thật là chúng ta cần uống nước hàng ngày, dù là mùa nào hay nhiệt độ bên ngoài là bao nhiêu.

Uống nước có ảnh hưởng đến các chức năng thiết yếu của cơ thể như tuần hoàn và giúp các cơ quan hấp thu chất dinh dưỡng cần thiết. Mất nước có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của quý vị. Quý vị có thể cảm thấy cáu kỉnh, bức bối hoặc thậm chí đau đầu do mất nước. Quý vị có thể nhầm mất nước với đói, trong khi sự thực là cơ thể quý vị đang thực sự cần nước. Một số chức năng của nước là:

- ☐ thành phần chính của máu, giúp mang các chất dinh dưỡng đến tế bào và mang chất thải ra khỏi cơ thể
- ☐ giúp chuyển hóa thực phẩm thành năng lượng
- ☐ điều hòa nhiệt độ cơ thể
- ☐ cần thiết để các giác quan hoạt động hiệu quả
- ☐ một trong sáu chất dinh dưỡng thiết yếu của sự sống (nước, chất béo, carbohydrate, protein, vitamin và khoáng chất).

Hãy nhớ rằng, cơ thể người có thể chịu được sau tuần mà không có thức ăn, nhưng chỉ chịu được một tuần nếu không có nước. Vì vậy... hãy rót nước và uống ngay đi nhé!

Giáo dục Thể chất



Đi đạp xe cùng gia đình	Chơi bóng rổ hoặc bóng đá ở lối đi trước nhà	Chơi ném bóng với người thân	Thử bắt bướm
Đi dạo ngoài thiên nhiên và khám phá những điều mới lạ	Khuấy động bầu không khí bằng âm nhạc và điệu nhảy	Trồng vườn	Bày trò và nghịch ngợm khi làm việc nhà
Đi picnic ở sân sau	Dọn dẹp tủ quần áo và tặng đồ từ thiện	Đá bóng với người thân	Tạo sân chơi vượt chướng ngại vật trong vườn hoặc trong phòng khách
Đề trẻ làm huấn luyện viên cá nhân của quý vị	Vừa nhảy vừa đánh vần từ ngữ	Vẽ tranh trên lối đi bằng phấn	Chơi truy tìm kho báu ở trong và ngoài nhà
Thổi bong bóng và đuổi theo trong sân	Ra ngoài chơi nhảy lò cò	Đi vòng quanh khu nhà và chơi đoán đồ vật	Chơi trò thử thách hít đất cùng cả nhà
Tập lộn nhào trong sân	Hái hoa và trưng trong nhà	Tập thể dục theo video, chẳng hạn như KidzBop	Chơi board game vào buổi tối