

الصحة والسلامة السلوكية

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

التدخلات السلوكية الإيجابية وأشكال الدعم (PBIS)

التعزيزات الإيجابية

- من المهم تزويد طفلك (أطفالك) بالتعزيز الإيجابي عندما يتصرف (يتصرفون) كما تتوقع. إن تقدير طفلك (أطفالك) لاتباع التوقعات والقواعد والتوجيهات والتعليمات يعتبر من أكثر الأدوات فعالية لإدارة السلوكيات غير اللائقة وتقويمها وتصحيحها. يستمتع الأطفال عند الحصول على مكافأة ويستجيبون بشكل أفضل للتعزيز الإيجابي على عكس السلبي. انظر إلى بعض الأفكار الموضحة أدناه:
1. احصل على المكافآت مثل إعطاء بعض الأموال عند إكمال الأعمال المنزلية أو الانتهاء من المهام الافتراضية في الوقت المناسب.
 2. استخدم قائمة من المكافآت بناءً على الأشياء التي يحبها طفلك حتى يتمكن من استخدام أموالهم التي ادخروها للشراء من القائمة.
 3. حدّد هدفًا عائليًا ("عندما نربح _____ سنقوم بـ")
 4. رسومات على شكل ورق اليانصيب التي يكون فيها المزيد من المعلومات = فرص أكثر للفوز

نشاط التدخلات السلوكية الإيجابية وأشكال الدعم (PBIS)

استخدم الحلوى بألوان مختلفة مثل M & Ms و Skittles وغير ذلك. يأخذ كل شخص 5 قطع من الحلوى. ابدأ النشاط عن طريق نمذجة المحادثة التي تطابق كل لون من الحلوى بالمعلومات أدناه:

- **الأحمر** - أفضل المكافآت / الحوافز المفضلة
- **الأخضر** - النشاط المنزلي المفضل للأسرة
- **الأزرق** - أطرف ذكرى عائلية
- **الأرجواني** - آمال وأحلام المستقبل
- **البرتقالي** - البطاقة الراحبة (المورور)

الصحة النفسية

تعبيرات إيجابية قوية!

إعادة صياغة إيجابية - يمكن أن يساعد ذلك الفرد على تحدي التفكير السلبي والعمل على إعادة التوجيه / الاستبدال بعبارة أكثر إيجابية.

يساعد الفرد على "إعادة صياغة" عبارة أو فكرة سلبية:

- "أنا فاشل!" → "أنا أنعم!"
- "أنا غبي جدًا ولا أستطيع أن أصدق أنني فعلت ذلك." → "لقد ارتكبت خطأ، وأنا سعيد أنني تعلمت منه."
- "أنا خائف من المرض." → "سأفعل كل ما في وسعي للحفاظ على صحتي وصحة عائلتي."
- "هذا لن ينتهي أبدًا!" → "هذا سينتهي، وسأكون ممتنًا للأشياء التي اعتبرتها ذات مرة أمرًا مسلمًا به."

التعبيرات الإيجابية تركز على ما يجب أن يفعله الفرد وعلى النتائج الإيجابية. تنقل السلوكيات المطلوبة.

- "لا تتأخر." → "كُن في الوقت المحدد."
- "لا تصرخ." → "اخفض صوتك."
- "توقف عن القفز." → "اجلس من فضلك."

العمل الاجتماعي

التأكيدات الإيجابية

تظهر الدراسات أن التأكيدات الإيجابية: 1. المساعدة في وقف أنماط التفكير السلبية، 2. التركيز على الحل وليس المشكلة، 3. مساعدتنا في تطوير طرق أكثر تفاؤلاً للنظر إلى أنفسنا، 4. تقليل التوتر ومساعدتنا على أن نكون أكثر مرونة.

إن التأكيدات الإيجابية تساهم بشكل كبير في تطوير احترام الذات وتقدير الذات وبناء بالغين أقوياء واثقين.

الأنشطة التي يمكنك القيام بها في المنزل

- قَدِّم أو ساعد طفلك في اختيار تأكيد اليوم وتحدث عن كيفية تمثيله لهذا التأكيد. على سبيل المثال، "أنا أحب مساعدة الآخرين". ساعدهم على ذكر أمثلة محددة حول كيفية مساعدتهم للآخرين.
- قم بإنشاء لوحة للتأكيدات. على غرار لوحة الرؤية، اطلب من طفلك كتابة التأكيدات بالكلمات أو رسم الصور أو قص الصور من المجلات لتمثيل السمات الإيجابية لطفلك.

الصحة والسلامة السلوكية



التمريض

تتقدم الممرضات في منطقة فورت بيند التعليمية المستقلة بتهنئة **ناتالي بوستيك** في مركز جيمس ريس المهني والتقني لدخولها في **قائمة أفضل 150 ممرضة في مجلة هيوستن كرونيكل!** نحن فخورون جدًا بزميلتنا الممرضة. تهانينا ناتالي!

سبع خطوات بسيطة لزيادة الطاقة

1. **تناول الأطعمة المغذية.** تجنب السعرات الحرارية الفارغة والأطعمة المصنعة. اختر الفواكه والخضروات الطازجة أو المجمدة، والبروتين الخالي من الدهون مثل السمك والدجاج والبقوليات.
2. **يجب النوم لمدة سبع إلى ثماني ساعات كل ليلة.** فكّر في كيفية التخلص من اضطرابات النوم التي تؤثر سلبيًا على مزاجك وتحفيزك ومستويات طاقتك.
3. **كن مع صحبة جيدة.** يجب علينا أن نكون متفاعلين اجتماعيًا، لكن لا نكون بعيدين اجتماعيًا عن بعضنا البعض! تواصل مع الأشخاص المفعمين بالإيجابية، وتجنب أولئك الذين قد يكون لديهم توقعات سلبية، أو يختارون خيارات سيئة.
4. **تجنب التعرض لجرعة زائدة من الأخبار.** البقاء على اطلاع مهم، لكن القصص الإخبارية الحالية يمكن أن تجعلك تركز على أسوأ مخاوفك. ابحث عن التوازن لتجنب التعرض المفرط للأخبار.
5. **مارس الرياضة بانتظام.** 150 دقيقة من النشاط الأسبوعي يخفف الضغط والتوتر، ويقوي العضلات، ويعزز القدرة على التحمل، ويساعد جسمك على العمل بشكل أكثر كفاءة.
6. **افعل شيئًا مفيّدًا أو ممتعًا كل يوم.** استمع إلى موسيقاك المفضلة، أو تعلم هواية جديدة، أو اقرأ، أو تطوع أو ساعد شخصًا ما، أو خذ وقتًا للاسترخاء والتنفس!
7. **فكر في أفكار جيدة للآخرين.** يُعَد الحفاظ على عقلية رحيمة ومتعاطفة طريقة أخرى للحفاظ على الطاقة. أهد الأمثلة على ممارسة التفكير الإيجابي يسمى "الاهتمام والود الكريم". الاهتمام والود الكريم هو شكل من أشكال تمنى الخير للآخرين وعدم إصدار الأحكام. إن الحكم على الآخرين يمكن أن يجعلنا نحكم على أنفسنا، وهذا النوع من الحوار السلبي يمكن أن يكون مرهقًا.

التربية البدنية



تمارين اللياقة البدنية



- قم بعمل 2 - 5 مرات من تمرين ضغط الصدر
- قم بعمل 3 - 15 مرات من تمرين البطن
- قم بعمل 4 - 15 مرات من تمرين القرفصاء
- قم بتمرين ركوب الدراجة لمدة 5 - 30 ثانية
- قم بعمل 6 - 10 مرات من تمرين بيربي
- قم بعمل 7 - 25 مرة من تمرين القفز (بحبل أو بدون حبل)
- قم بعمل 8 - 20 مرة من تمرين اللونجز (10 مرات لكل ساق)
- قم بعمل 9 - 30 مرة من تمرين القفز الجانبي
- قم بعمل تمرين البلايك لمدة 10 - 20 ثانية
- قم بعمل 11 - 25 مرة من تمرين القفز باستخدام اليدين والرجلين
- قم بعمل 12 - 30 مرة من تمرين رفع الركبتين

إن جعل النشاط ممتعًا طريقة رائعة لتحفيز الأطفال وزيادة تركيزهم. يعمل دمج فترات الراحة القصيرة للنشاط على تحسين الانتباه ووظيفة الدماغ.

S&DFS

مدارس آمنة وخالية من المخدرات

مصادر لأولياء الأمور حول قضايا المخدرات في سن المراهقة
منع تعاطي المخدرات في سن المراهقة: كيف تتحدث مع طفلك،

<https://drugfree.org/article/how-to-talk-with-your-teen>
الدليل الخاص بالمخدرات: مصدر شامل وحديث للمعلومات الخاصة بالمخدرات لأولياء الأمور. اعرف الحقائق ومعدل الانتشار وعلامات التحذير للمساعدة في الحفاظ على سلامة طفلك.

<https://drugfree.org/drug-guide>