

行为健康

家庭参与对学生行为有正面影响。当家人参与时，学生表现出更积极的态度和行为。

PBIS

正面强化

当你的孩子按你所期望的行为时，给他们提供积极的帮助是很重要的。当孩子遵循期望、规则、指导和指示时对他们表示认可，是管理、促进和纠正不适当行为的最有效工具之一。

孩子们喜欢得到奖励，对正面强化的反应要比负面的好得多。看看下面列出的一些点子：

1. 完成家活或完成虚任后，可取奖励
比如大富翁游。
2. 根据孩子的喜好准备奖励菜，他可以用到的游从菜上。
3. 定一个家庭目（“当我得分数，我会...”）
4. 有抽，抽的次数越多，意味着机会越多

心理健康

强有力的正面措辞！

正面重塑——

这有助于个人挑战消极思维，并致力于用更积极正面的陈述进行重新定位/替换。

帮助个人“重塑”消极的陈述或想法：

- “我是个失败者” → “我正在学习！”
- “我真蠢，真不敢相信我那样做了。” → “我犯了一个错误，很高兴我能从中学习。”
- “我害怕生病。” → “我会尽我所能保持自己和家人的健康。”
- “这一切永远不会结束！” → “这一切终将过去，我会对曾经认为理所当然的事情心怀感恩。”

正面措辞

关注个人应该做什么和积极的结果。它传达了人们想要的行为。

- “不要迟到。” → “要准时。”
- “不要大吼。” → “放低声音。”
- “别跳了。” → “请坐下。”

PBIS活动

用M & M豆, Skittles彩虹糖等多种口味的糖果。每个人拿5个糖果。首先，将对话建模，将每种颜色的糖果与以下信息进行匹配：

- 红色 - 最好/最喜口的奖励/措施
- 绿色 - 最喜欢的家庭居家活动
- 蓝色 - 最搞笑的家庭回忆
- 紫色 - 未来的希望与梦想
- 橙色 - 万能卡(通行证)

社会工作

正面肯定。

研究表明，正面肯定可以：有助于停止消极的思维方式。2. 专注于解决问题，而不是只看问题。3. 帮助我们发展更乐观的看待自己的方式。减少压力，让我们更有抗压能力。积极正面的肯定对培养自尊、自我价值感和培养坚强自信的成年人有很大的帮助。

你可以在家进行的活动

- 每天，让你的孩子或帮你的孩子挑选一种肯定，和孩子谈谈，他们如何用例子解释这种肯定。例如，“我乐于助人”。协助他们找出他们帮助子。
- 制作一个肯定板。类似于愿景板，让你的孩子用文字写下肯定，画出图片，或者从杂志上剪下图片来代表你孩子的积极正面的属性。

行为健康



护理

FBISD的护士们想向詹姆斯·里斯职业技术中心的护士Natalie Bostic (娜塔莉·博斯蒂克) 表示祝贺·恭喜她进入《休斯顿纪事报》150名优秀护士名单！我们都为我们的护士同伴感到骄傲·Natalie你真棒！
提升体力的七个简单步骤

1. **吃养食品。**避免无养卡路里和加工食品。新或冷的水果和蔬菜，以及精益蛋白，如、肉和豆类。
2. **每晚睡眠七到八小时。**想一想如何消除最大的睡眠干扰因素，些干你的情、极性和能量水平是有面影响的。
3. **保持良好的陪伴。**我必保持社交距离，但是不代表要在人关系上彼此疏离！与那些散着极情的人系，避免那些可能有消极点或做出的人。
4. **避免新量。**保持了解情况是很重要的，但是当前的新道会你把注意力集中在最糟糕的恐惧上。找到一个平衡点，避免度接触新。
5. **律律。**每周150分的活可以解力和情，增强肌肉，增强耐力，帮助你的身体更有效地工作。
6. **每天做一些有意或令人愉快的事情。**听听你最喜的音，学一个新的好，，做志愿者或者帮助别人，或者花点放松和呼吸！

体育教育



健身循环



- 做2 - 5个俯卧撑
- 做3 - 15个仰卧起坐
- 做4 - 15个深蹲
- 做5 - 30秒蹬单车
- 做6 - 10个波比跳
- 做7 - 25个起跳（有无跳绳均可）做20次工部（每条腿次）
- 做9 - 30个侧跳
- 做10 - 20秒平板支撑
- 做11 - 25个开合跳
- 做12 - 30次高抬腿（每条腿5次）

让活动变得有趣是激励孩子和增加他们注意力的好方法。结合短暂的休息来提高注意力和大脑功能。

S&DFS
安全和无毒学校

针对家长的有关青少年毒品问题的信息资源
预防青少年毒品使用：如何与你的孩子交谈：
<https://drugfree.org/article/how-to-talk-with-your-teen/>
毒品指南：家家的全面、最新的毒品信息来源。了解事、流行率和警告志，以保你孩子的安全。
<https://drugfree.org/drug-guide/>