

Davranışsal Sağlık ve Sıhhat

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

PBIS

Olumlu Pekiştirme

İstediğiniz gibi davrandıklarında çocuğunuza/çocuklarınıza olumlu pekiştirmede bulunmak önemlidir. Çocuğunuzun/çocuklarınızın beklentilere, kurallara, yönergelere ve yönlendirmelere uyduğunu fark etmek davranışları yönetmek, teşvik etmek ve uygunsuz onları düzeltmenin en etkili yöntemlerinden biridir.

Çocuklar ödüllendirilmeyi çok sever ve negatif olanlardansa pozitif pekiştirmelere daha iyi yanıt verirler. Aşağıda verilen bazı fikirlere göz atın:

1. Günlük işleri veya gerçek ödevleri zamanında tamamlayarak monopoly parası gibi ödüller kazanması.
2. Çocuğunuzun sevdiği şeyleri içeren ve paralarını kullanarak satın almak istediği şeyleri seçebileceği bir ödül menüsü kullanılması.
3. Bir aile hedefi belirlenmesi ("___ puan kazandığımızda şunu yapacağız:...")
4. Daha fazla kaydın kazanma şansını artıracığı, loto tarzında çizimler

PBIS Aktivitesi

M&Ms, Skittles gibi farklı renklerde şekerler kullanın. Her kişi 5 şeker alır. Şeker renklerini aşağıdaki gibi bilgilerle eşleştiren bir konuşma modellemesiyle aktiviteye başlayın:

- **KIRMIZI:** En iyi/En sevilen ödüller/teşvikler
- **YEŞİL:** Ailenin evde yapmayı en sevdiği aktivite
- **MAVİ:** En komik aile anısı
- **MOR:** Geleceğe yönelik umutlar ve hayaller
- **TURUNCU:** Joker (pas)

Akıl Sağlığı

Güçlü Olumlu İfadeler!

Pozitif Bir Çerçeveye Oturtmak: Bu yöntem, kişinin negatif düşünme biçimine karşı gelip yön değiştirme/daha pozitif ifadelerle değiştirme üzerinde çalışmasına yardım edebilir.

Kişinin negatif bir ifade veya düşüncüyü "yeni bir çerçeveye oturtmasına" yarım eder:

- "Başarısızlık abidesiyim!" → "Öğreniyorum!"
- "Çok aptalım, bunu yaptığımı inanmıyorum." → "Bir hata yaptım ve o hatadan ders çıkardığım için mutluyum."
- "Hastalanmaktan korkuyorum." → "Kendimin ve ailemin sağlığını korumak için elimden geleni yapacağım."
- "Bu asla bitmeyecek!" → "Bu geçecek, eskiden kıymetini bilmediğim şeyler için şükredeceğim."

Pozitif İfadeler bireyin yapması *gerekenlere* ve olumlu sonuçlara odaklanır. İstenen davranışları aktarır.

- "Geç kalma." → "Dakik ol."
- "Bağırma." → "Sesini alçalt."
- "Zıplamayı kes." → "Lütfen otur."

Sosyal Çalışma

Pozitif Olumlamalar.

Yapılan çalışmalara göre pozitif olumlamalar: 1. negatif düşünme kalıplarından uzaklaşılmasına yardım eder, 2. soruna değil, çözüme odaklanır, 3. kendimize daha iyimser bir açıdan bakmak için yollar oluşturmamıza yardım eder, 4. stresi azaltıp bizi daha dirençli hale getirir.

Pozitif olumlamalar; kendine güveni geliştirme, kendine değer vermeyi sağlama, güçlü ve kendinden emin yetişkinler olma yolunda çok yararlıdır.

Evde Yapabileceğiniz Aktiviteler

- Çocuğunuza bir olumlama verin ya da kendisinin seçmesine yardım edin ve o olumlama nasıl örnekler verebileceği hakkında konuşun. Örneğin "Ben yardımseverim." Başkalarına nasıl yardım ettiklerine dair açık örnekler vermelerine yardım edin.
- Bir olumlama panosu oluşturun. Vizyon panosuna benzer şekilde, çocuğunuzun olumlamları yazmasını, pozitif olumlamlarını göstermek için resim çizmesini veya dergilerden resimler kesmesini sağlayın.

Davranışsal Sağlık ve Sıhhat



FBISD'deki hemşireler olarak, James Reece Career & Technical Center (James Reece Kariyer ve Teknik Merkezi) bünyesindeki **Lisanslı Hemşire Natalie Bostic'i Houston Chronicle'ın En İyi 150 Hemşire listesine** girdiği için tebrik ederiz! Hemşire arkadaşımızla hepimiz gurur duyuyoruz. **Bravo Natalie!**

Enerjiyi Yükseltmek için Yedi Basit Adım

1. **Besleyici yiyecekler yiyin.** Kalitesiz kalorilerden ve işlenmiş gıdalardan kaçınin. Taze veya dondurulmuş meyve ve sebzeler ile balık, tavuk ve bakliyat gibi yağsız proteinleri tercih edin.
2. **Günde yedi ila sekiz saat uyun.** Ruh halinizi, motivasyonunuzu ve enerji seviyenizi olumsuz etkileyen en büyük uyku bozucu etkenleri nasıl ortadan kaldırdığınızı düşünün.
3. **İyi dostlar edinin.** Sosyal mesafemizi korumamız gerekse de sosyal olarak mesafeli olmamıza gerek yok! Pozitiflik yayan insanlarla bağlantı kurun ve olumsuz bakış açısına sahip ya da kötü seçimler yapan insanlardan uzak durun.
4. **Haberlere fazla maruz kalmaktan kaçınin.** Haberdar olmak önemlidir ama güncel haberler sizi en kötü korkularınıza odaklanmaya itebilir. Haberlere fazla maruz kalmamak için bir denge bulun.
5. **Düzenli egzersiz yapın.** Haftada 150 dakika aktivite stres ve gerilimi azaltır, kasları güçlendirir, dayanıklılığı artırır ve vücudun daha verimli çalışmasına yardımcı olur.
6. **Her gün anlamlı veya eğlenceli bir şey yapın.** Sevdiğiniz müzikleri dinleyin, yeni bir hobi öğrenin, okuyun, gönüllü olun ya da birine yardım edin veya rahatlayıp nefes almak için kendinize zaman ayırın.
7. **Başkaları için iyi şeyler düşünün.** Şefkat beslemek de enerjiyi korumanın yollarından biridir. Pozitif düşünce yapısının örneklerinden birine "özen" denir. Özen, diğer insanlar için iyiyi dilemenin ve yargılayıcı olmamanın bir çeşididir. Başkalarını yargılamak, kendimiz hakkında hüküm vermemize yol açabilir ve bu türden olumsuz diyaloglar yorucu olabilir.

Beden Eğitimi



Form için At



- 2 atarsan – 5 sınav
- 3 atarsan – 15 mekik
- 4 atarsan – 15 çömelme
- 5 atarsan – 30 saniye bisiklet
- 6 atarsan – 10 burpee
- 7 atarsan - 25 zıplama (ipli ya da ipsiz)
- 8 atarsan - 20 lunge (her bacakla 10 adet)
- 9 atarsan – 30 yana sıçrama
- 10 atarsan - 20 saniye plank
- 11 atarsan - 25 jumping jack
- 12 atarsan - 30 diz kaldırma (her bacakla 15 adet)

Aktiviteleri eğlenceli hale getirmek, çocukları motive edip daha fazla odaklanmalarını sağlamak için harika bir yöntemdir. Aktivitede kısa aralar vermek, dikkati ve beyin fonksiyonlarını artırır.

S&DFS

Güvenli ve Uyuşturucu Okullar

Gençlerdeki Uyuşturucu Madde Sorunları ile İlgili Olarak Ebeveynlere Yönelik Kaynaklar

Gençlerin Uyuşturucu Madde Kullanımının

Önlenmesi: Çocukla Nasıl Konuşulmalı?

<https://drugfree.org/article/how-to-talk-with-your-teen/>

Uyuşturucu Rehberi: Ebeveynler için kapsamlı ve güncel bilgi kaynağı. Çocuğunuzu güvende tutmaya yardımcı gerçekleri, yaygınlık ve uyarı işaretlerini öğrenin. <https://drugfree.org/drug-guide/>