

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

Nguồn động viên tích cực

Quý vị cần phải cho trẻ nguồn động viên tích cực khi chúng cư xử như quý vị kỳ vọng. Hãy công nhận con của quý vị thông qua những kỳ vọng, quy tắc, chỉ dẫn và định hướng là một trong những công cụ hiệu quả nhất để quản lý, khuyến khích và sửa chữa những hành vi không thích hợp. Trẻ thích được thưởng và phản ứng tốt hơn trước nguồn động viên tích cực thay vì tiêu cực. Hãy xem một vài ý tưởng được liệt kê dưới đây:

1. Hãy trao phần thưởng, chẳng hạn như tiền đồ chơi trong trò cờ tỷ phú khi làm xong việc nhà hoặc làm xong bài tập trên mạng đúng giờ.
2. Hãy lập danh sách phần thưởng dựa trên những gì trẻ thích để trẻ có thể dùng tiền đồ chơi mua những vật phẩm trong danh sách đó.
3. Hãy đặt ra mục tiêu cho cả nhà (“Chừng nào giành được _____ điểm, chúng ta sẽ...”)
4. Rút thăm trúng thưởng, trong đó càng có nhiều phiếu rút thăm thì càng có nhiều cơ hội chiến thắng

Hoạt động PBIS

Dùng kẹo nhiều màu như M&Ms, Skittles, v.v. Mỗi người lấy 5 viên kẹo. Bắt đầu hoạt động bằng cách mô phỏng cuộc hội thoại khớp với màu sắc của từng viên kẹo với thông tin dưới đây:

- **ĐỎ** – Phần thưởng/món quà yêu thích/tuyệt nhất
- **XANH LÁ** – Hoạt động yêu thích ở nhà với cả gia đình
- **XANH ĐƯƠNG** – Ký ức vui vẻ nhất với cả nhà
- **TÍM** – Hy vọng và ước mơ trong tương lai
- **CAM** – Phiếu ngẫu nhiên (bỏ qua)

Sức khỏe Tâm thần

Sức mạnh của cách diễn đạt tích cực!

Điều chỉnh theo hướng tích cực – Điều này có thể giúp cá nhân đối mặt với những suy nghĩ tiêu cực và tập chuyển hướng/thay thế bằng những lời tích cực hơn.

Giúp một cá nhân “điều chỉnh” lời nói hoặc suy nghĩ tiêu cực:

- “Tôi là kẻ thất bại!” → “Tôi đang học hỏi!”
- “Không thể tin nổi, tôi quá ngu ngốc khi làm chuyện đó.” → “Tôi mắc lỗi và tôi mừng là mình đã học hỏi từ đó.”
- “Tôi sợ bị ốm.” → “Tôi sẽ cố hết sức trong khả năng để bản thân và gia đình mình khỏe mạnh.”
- “Chuyện này sẽ chẳng có hồi kết đâu!” → “Chuyện này rồi sẽ qua và tôi sẽ trân trọng những điều mà trước đây tôi từng xem nhẹ.”

Cách diễn đạt tích cực tập trung vào việc mà cá nhân *nen* làm cũng như kết quả tích cực. Phương pháp này truyền đạt hành vi mong muốn.

- “Đừng có mà đến trễ.” → “Đến đúng giờ nhé.”
- “Đừng có mà hét lên.” → “Nói nhỏ thôi nhé.”
- “Đừng có nhảy nữa.” → “Xin hãy ngồi xuống.”

Hoạt động Xã hội

Lời khẳng định tích cực.

Các nghiên cứu chỉ ra rằng lời khẳng định tích cực: 1. Giúp chặn đứng lối suy nghĩ tiêu cực, 2. tập trung vào giải pháp thay vì vấn đề, 3. giúp chúng ta hình thành thêm những phương thức tích cực để nhìn nhận bản thân, 4 giảm stress và giúp chúng ta kiên cường hơn.

Lời khẳng định tích cực luôn gắn với hoạt động phát triển lòng tự trọng, trân trọng bản thân và tạo ra những người trưởng thành mạnh mẽ, tự tin.

Những hoạt động quý vị có thể làm ở nhà

- Hãy cho trẻ hoặc giúp trẻ chọn một lời khẳng định cho ngày hôm đó và nói về cách trẻ chứng minh lời khẳng định trên. Ví dụ: “Tôi là người có ích.” Hãy giúp trẻ chỉ ra các ví dụ cụ thể về việc giúp đỡ người khác.
- Lập bảng lời khẳng định. Tương tự với bảng hình ảnh, hãy giúp trẻ viết ra lời khẳng định bằng từ ngữ, vẽ tranh hoặc cắt tranh từ tạp chí để đại diện cho những đức tính tốt của trẻ.

Sức khỏe Hành vi & Sức khỏe Tinh thần



Chăm sóc

Các y tá tại FBISD muốn chúc mừng **Natalie Bostic, RN** đến từ trung tâm Nghề nghiệp và Kỹ thuật James Rece vì đã lọt vào **Top 150 y tá của Houston Chronicle**! Chúng tôi vô cùng tự hào với đội ngũ y tá của mình. **Giỏi lắm Natalie!**

7 bước đơn giản để tăng cường năng lượng

1. **Hãy ăn thực phẩm giàu dinh dưỡng.** Tránh ăn thực phẩm chế biến sẵn và không chứa năng lượng. Hãy chọn rau củ tươi hoặc đông lạnh và protein ít mỡ như cá, gà và đậu.
2. **Hãy ngủ 7 đến 8 tiếng mỗi đêm.** Hãy nghĩ về cách quý vị loại bỏ những nhân tố lớn nhất gây cản trở giấc ngủ, ảnh hưởng tiêu cực đến tâm trạng, động lực và mức năng lượng.
3. **Hãy ở bên những người thân yêu.** Chúng ta cần phải giãn cách xã hội chứ không phải xa lánh xã hội! Hãy kết nối với những người tỏa ra năng lượng tích cực và tránh những người có quan điểm tiêu cực hoặc chọn những điều xấu.
4. **Tránh bội thực tin tức.** Cập nhật tin tức là điều quan trọng, nhưng những mẫu tin tức hiện hành có thể khiến quý vị tập trung hơn vào nỗi sợ lớn nhất của mình. Hãy cân bằng để tránh tiếp xúc quá nhiều với tin tức.
5. **Thường xuyên tập thể dục.** 150 phút vận động hàng tuần sẽ giảm stress và áp lực, gia tăng sức mạnh cơ bắp, tăng sức bền và giúp cơ thể bạn hoạt động hiệu quả hơn.
6. **Mỗi ngày hãy làm một việc có ý nghĩa hoặc lý thú.** Nghe bản nhạc yêu thích, tạo ra sở thích mới, đọc sách, làm tình nguyện hoặc giúp ai đó hay đơn giản là dành thời gian thư giãn và hít thở cũng được!
7. **Hãy nghĩ tốt về người khác.** Duy trì lối tư duy giàu lòng trắc ẩn cũng là một cách để bảo toàn năng lượng. Một ví dụ cho việc tập tư duy tích cực là “quan tâm chân thành”. Quan tâm chân thành là hình thức mong muốn người khác được khỏe mạnh và không phán xét. Phán xét người khác có thể khiến chúng ta đặt sự phán xét lên chính mình và kiểu đối thoại tiêu cực này có thể sẽ vô cùng mệt mỏi.

Giáo dục Thể chất



Sẵn sàng tập luyện



Sẵn sàng chống đẩy 2 – 5 lần
 Sẵn sàng gập bụng 3 – 15 lần
 Sẵn sàng squat 4 – 15 lần
 Sẵn sàng đạp xe 5 – 30 giây
 Sẵn sàng tập burpee 6 – 10 lần
 Sẵn sàng nhảy 7 – 25 lần (có hoặc không có dây)
 Sẵn sàng tập chùng chân 8 – 20 lần (10 lần mỗi chân)
 Sẵn sàng nhảy sang ngang 9 – 30 lần
 Sẵn sàng plank 10 – 20 giây
 Sẵn sàng nhảy vùng tay 11 – 25 lần
 Sẵn sàng nhảy cao gối 12 – 30 lần (15 lần mỗi chân)

Thêm sự thú vị vào hoạt động là một phương pháp lý tưởng để khuyến khích và tăng sự tập trung của trẻ. Kết hợp các hoạt động nâng cao sự chú ý và chức năng não bộ trong thời gian giải lao ngắn.

S&DFS

Trường học an toàn và không chất kích thích

Nguồn trợ giúp cho Phụ huynh về tệ nạn ma túy ở trẻ vị thành niên

Ngăn chặn tệ nạn ma túy ở trẻ vị thành niên: Cách trò chuyện với trẻ; <https://drugfree.org/article/how-to-talk-with-your-teen/>

Chỉ dẫn về ma túy: Nguồn thông tin toàn diện và cập nhật về ma túy cho phụ huynh. Hãy tìm hiểu các số liệu, tỷ lệ lưu hành và các dấu hiệu cảnh báo để giúp trẻ an toàn. <https://drugfree.org/drug-guide/>