

## الصحة والسلامة السلوكية

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

### التدخلات السلوكية الإيجابية وأشكال

#### تغيير القناعة، وليس السلوك فقط

هناك قناعة راسخة ودافع وراء كل سلوك. السلوك ستقل أو تتلاشى فقط عندما تتغير القناعة التي وراءها. سيساعدك كشف الغموض على فهم السلوكيات والقناعات المُثبِّطة وما يحتاجه طفلك حقًا ليشعر بأنه مُشجَّع ومدعوم بما يكفي لتغيير قناعاته وسلوكه.

### الصحة النفسية

#### أبجديات العمل أثناء القلق / الأفكار الكيئبة

##### ما القلق؟

القلق هو استجابة الجسم الطبيعية للضغط والتوتر. إنه شعور بالخوف أو الجزع بشأن ما سيحدث. يمكنك استخدام هذه الأداة للمساعدة في تحدي الأفكار المثيرة للقلق لإنشاء تفسير أكثر دقة للحدث.

##### تفعيل الحدث: ماذا حدث؟ ما الذي يزعجني؟

القناعة: ما هو حديثي الذاتي السلبي؟ ما القناعة السلبية التي أتعلق بها؟ ما التفسيرات التي أ طرحها؟

النتائج: ما الذي أشعر به؟ ما الأحاسيس الجسدية التي أشعر بها؟ ما السلوك الذي أقوم به بسبب قناعاتي؟

الجدال: التفكير المضاد. هل هناك طريقة بديلة للتفكير هنا؟ فحص القناعات / التوقعات - هل هي غير واقعية لأنها لا تتناسب مع المجتمع؟

"أست مضطرًا للتحكم في أفكارك، عليك فقط التوقف عن السماح لها بالتحكم بك." - دان ميلمان

### نصائح

#### تلك الشفرة

- صِف السلوك الذي تختبره مع طفلك
- حدِّد ما تشعر به (اعمل على زيادة المفردات اللغوية الخاصة بالمشاعر)
- صِف استجابتك الاعتيادية
- اسألهم عن شعورهم إذا تم عكس الأدوار.
- طوِّر عجلة الاختيار للنتائج المتوقعة مع طفلك

### عجلة الاختيار



### العمل الاجتماعي

#### نصائح للآباء لمساعدة الأطفال أثناء الشعور بالقلق

يمكن أن تكون مساعدة طفلك أثناء شعوره بالقلق مهمة صعبة للغاية، ومع ذلك، يلعب الوالدان دورًا أساسيًا في القيام بذلك. تذكر أن الفكرة ليست التخلص من شعورهم بالقلق، ولكن مساعدة أطفالك على إدارته.

فيما يلي بعض النصائح للآباء عندما يعاني أطفالهم من القلق.

- استمع بدون إصدار أحكام أو مقاطعة
- أظهر فهمك للموقف
- افهم أن كل فرد يتفاعل مع المواقف بشكل مختلف
- حاول أن تفهم وجهة نظرهم وتضع نفسك مكانهم
- إن مشاعر طفلك حقيقية وما يعانيه أمر حقيقي
- ادعم مشاعرهم
- العالم مختلف تمامًا عما كان عليه عندما كنت صغيرًا
- اسألهم عما يحتاجون إليه وكيف يمكنك دعمهم

## الصحة والسلامة السلوكية



النوم جزء حيوي من صحتنا وعافيتنا. نقضي حوالي ثلث حياتنا في النوم. بالنسبة لنا جميعاً، من المهم الحصول على قسط جيد من النوم في الليل. ومع ذلك، تبقى هناك أسئلة مثل: كم منا يحصل على القدر المطلوب من النوم؟ كم منا يستيقظ وهو "يشعر بالراحة؟" إليك بعض الخطوات البسيطة التي يمكنك اتخاذها من أجل نوم فعّال:

- التزم بـ جدول نوم حتى في عطلات نهاية الأسبوع.
- مارس طقوس تساعدك على الاسترخاء أثناء وقت النوم.
- تمرين يوميًا (حاول ألا تمارس الرياضة قبل وقت النوم).
- قم بتقييم غرفة نومك لضمان درجة الحرارة المثالية، والصوت والضوء.
- نم على مرتبة مريحة ووسائد مريحة.
- احذر من الأشياء المخفية التي تسرق منك النوم، مثل الكحول والكافيين.
- أوقف تشغيل الإلكترونيات قبل النوم.

ابدأ اليوم والتزم بجعل النوم أولوية! المصدر: <https://www.sleepfoundation.org>



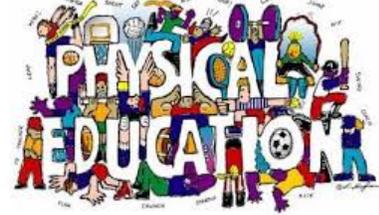
النشاط البدني يُحسّن التعلم  
والصحة النفسية

- التأثير الإيجابي على الذاكرة والتركيز والتحفيز
- يخفف من التوتر
- يقلل من القلق
- يُحسّن المزاج
- استراتيجية جيدة لمعالجة اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط

فكرة النشاط: لعبة البحث والتمرين –

أولاً، ابحث عن العناصر في منزلك، ثم قم بالأنشطة المخصصة لذلك العنصر. \* إذا لم تتمكن من العثور على عنصر، قم بعشرة تمارين وانتقل إلى العنصر التالي \* ابحث عن أكبر عدد ممكن، بأسرع ما يمكن!

- ورق التواليت - قم بعمل 10 مرات من تمرين القفز باستخدام اليدين والرجلين
- الميكروويف - قم بعمل 7 مرات من تمرين القرفصاء
- الدش - 8 مرات من تمرين ضغط الصدر
- الممسحة - 12 مرة من تمرين متسلق الجبال
- مفتاح الضوء - ممارسة تمرين البلايك لمدة 20 ثانية
- الكتاب - 10 مرات من تمرين البطن
- المنشفة - تمرين الإطالة بلمس أصابع القدمين (استمر لمدة 20 ثانية)
- الكرسي - رقصه فلووس (حركة رقص) لمدة 20 ثانية
- المصباح - ممارسة تمرين اللونج 12 مرة
- جهاز التحكم عن بُعد - الجري في المكان لمدة 20 ثانية
- المرأة - أخبر نفسك أنك رائع!



التدخين الإلكتروني: ما يجب أن تعرفه



هل تعرف ما هو التدخين الإلكتروني؟ هل جربته أنت أو أصدقائك؟

**وفقاً لإحدى الدراسات** ، فإن التدخين الإلكتروني (استخدام السجائر الإلكترونية) شائع جداً بين المراهقين. ولكن من المحتمل أن يكون أكثر خطورة مما تعتقد. قم بزيارة هذا الموقع للحصول على بعض الأسئلة والإجابات السريعة حول التدخين الإلكتروني:

[https://www.justthinktwice.gov/facts/vaping-what-you-should-know?utm\\_medium=email&utm\\_source=govdelivery](https://www.justthinktwice.gov/facts/vaping-what-you-should-know?utm_medium=email&utm_source=govdelivery)