

## الصحة والسلامة السلوكية

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

### التدخلات السلوكية الإيجابية

#### السلوكيات البديلة

السلوك البديل هو سلوك لائق يؤدي نفس الوظيفة مثل السلوك غير اللائق، مما يسمح لطفلك بتلبية احتياجاته أثناء بناء المهارات اللازمة للتصرف بشكل لائق. تأكد من أن السلوك البديل يقع في حدود

### الصحة النفسية

#### الرعاية الذاتية

ممارسة القيام بدور نشط في حماية رفاهية الفرد وسعادته. خاصة خلال فترات التوتر.

أنواع مختلفة من الرعاية الذاتية:

**الجسدية** – ممارسة الرياضة، وشرب المزيد من الماء، وتناول الطعام الصحي، والراحة / النوم  
**العاطفية** – صقل الشعور بالرحمة والعطف والمحبة لأنفسنا وللآخرين. حاول كتابة اليوميات وممارسة الأنشطة الذهنية والتأمل والتعبير عن عواطفك من خلال الرسم والكتابة والطبخ وما إلى ذلك.  
**العقلية** – الأنشطة التي تستمتع بها والتي تغذي عقلك وتحفزه. مثل تعلم مهارة جديدة، والحلقات الصوتية (اليودكاست)، وحل الألغاز / الكلمات المتقاطعة  
**الاجتماعية** – قضاء الوقت مع أحبائك، والتواصل مع صديق قديم، والتواصل على وسائل التواصل الاجتماعي  
**الحسية** – قم بإضاءة الشمعة المعطرة المفضلة لديك، واستمع إلى الموسيقى الهادئة والمشي على الأقدام العارية على العشب



المهمة	مثال: الوكض	عينة من السلوكيات البديلة
الانتباه	قد يركض الطالب ليحتك على ملاحقته، والصياح عليه، وقضاء الوقت معه، وما إلى ذلك.	عَلِّم الطلاب أن: • يرفعوا أيديهم لجذب انتباه المعلم • يطلبوا ممارسة لعبة مع شخص بالغ أو زميل مفضل لهم
الهروب	قد يركض الطالب للهروب من واجب صعب للغاية، أو سهل، أو ممل، وغير ذلك.	عَلِّم الطلاب أن: • يطلبوا استراحة • يطلبوا المساعدة في أداء واجب صعب
الحركة الحسية	قد يركض الطالب لأنه بحاجة إلى الحركة.	عَلِّم الطلاب أن: • يطلبوا استراحة من أجل الحركة
الوصول إلى شيء ملموس	قد يركض الطالب لأنه يريد الوصول إلى شيء أو نشاط أو شخص غير قريب منه.	عَلِّم الطلاب أن: • يطلبوا العنصر الذي يريدونه باستخدام الكلمات أو الرموز

#### إرشادات السلوكيات البديلة

1. يجب أن يكون السلوك البديل في حدود قدرة طفلك. أعد الأطفال للنجاح
2. تأكد من أن السلوك البديل فعال حقًا
3. حدّد النتائج التي تريد الحصول عليها. تأكد من أن السلوك البديل يحقق تلك النتائج

### نصائح

### العمل الاجتماعي

#### اليقظة

اليقظة تركز على الحاضر. أنت تدرك وتقبل مشاعرك الحالية وأفكارك ومحيطك وإحساسك الجسدي. تساعد اليقظة في تحسين انتباه الإنسان وقدرته على التركيز، والنوم بشكل أفضل، وتخفيف القلق والتوتر، والوقاية من انتكاس الاكتئاب، وتحسين الصحة البدنية. هناك أشياء يمكنك القيام بها في المنزل لدمج اليقظة الذهنية في حياتك اليومية:

- اسأل طفلك عن المكان الذي يشعر فيه بالسلام في المنزل ولماذا. يمكنك بعد ذلك استخدام تلك الغرفة للمساعدة في تقليل التوتر والقيام بأنشطة مهدنة مع طفلك.
- يمكن أن يكون التلوين نشاطًا مهمًا من أنشطة اليقظة للمساعدة على إبقاء تركيز طفلك على اللحظة الحالية أثناء اختيار الألوان والتركيز.
- يمكن أن تكون تمارين التنفس مفيدة في تهدئة العقل لتقليل التوتر أو الغضب.
- الرقص طريقة رائعة للشعور بالفرح في الوقت الحاضر. اختر أغنية وراقص مع طفلك كفاصل عن العمل أثناء اليوم.
- يمكن أن يساعد المشي في زيادة الوعي بالحاضر من خلال التركيز على ما تراه وتسمعه أثناء تواجده في الخارج.

## الصحة والسلامة السلوكية

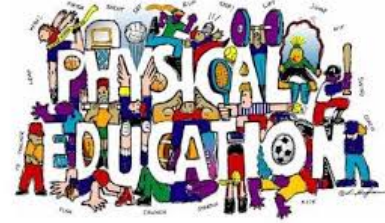


لقد بلغ الاهتمام بتعزيز جهاز المناعة ذروته بشكل كبير خلال الأشهر القليلة الماضية في جميع أنحاء البلاد. بالإضافة إلى اتباع توصيات السلامة من مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، يبحث الكثيرون عن وسائل داعمة لمساعدة أجسادهم على الوقاية من الأمراض مثل فيروس كوفيد 19 (في حالة الإصابة بالفيروس). والبحث مستمر عن إجراءات تساعد على زيادة صحة الجهاز المناعي! فجهاز المناعة هو المدافع الطبيعي عن الجسم وهو عامل أساسي في الحد من الأمراض داخل الجسم والتخلص منها. ويمكن أن يستغرق تعزيز الجهاز المناعي وقتًا وجهدًا كبيرًا، ولكن لا يلزم أن يكون معقدًا أو مكلفًا أو محفوفًا بالمخاطر.

للحصول على نصائح حول تعزيز صحة جهازك المناعي بشكل طبيعي وآمن، يرجى مراجعة هذه المقالة:

<https://www.healthline.com/nutrition/how-to-boost-immune-health>

**S&DFS**  
FBISD SAFE AND DRUG-FREE SCHOOLS



### العثور على طرق للبقاء نشيطاً في المنزل مفيد لصحتك الجسدية والعقلية

الموارد التالية متوفرة لعائلتك بدون تكلفة:

مؤسسة "Mile Club 100" - تحدي 26 يوم! لمدة 26 يوماً (أو حتى عودة المدارس، أيهما أسبق)، تابع تقدمك واستهدف مسافة ميل واحد في اليوم.

برنامج [Activity Works](https://www.activityworks.com) مقاطع فيديو تتراوح مدتها من دقيقة واحدة إلى 12 دقيقة للأطفال من سن 4 إلى 10 سنوات. جرّب متعة التعلم أثناء الحركة مع 50 مقطع فيديو من "Activity Works" التي توفر محتوى أكاديمياً وتدعم صحة الطفل بالكامل. لطلب حساب عائلي مجاني، يجب على أولياء الأمور إرسال بريد إلكتروني على [info@activityworks.com](mailto:info@activityworks.com)

برنامج [BOKS at Home](https://www.boksathome.com) ألعاب وأنشطة للحفاظ على نشاط وسعادة الأطفال. بالإضافة إلى ذلك، دروس من "BOKS" عبر البث المباشر على فيسبوك طوال أيام الأسبوع في الساعة 12 ظهرًا بتوقيت شرق الولايات المتحدة.

### عودة "الوجبات العائلية" أثناء جائحة فيروس كورونا



ترتبط الوجبات العائلية المنتظمة بالطلاب في الصفوف العليا، وتتوافق مع صفوف أخرى، وتقلل من السلوكيات الخطرة لدى المراهقين، وفقاً لحركة الوجبات العائلية التي تركز على الوجبات العائلية والصحة والتغذية.

راجع هذه المقالة حول كيفية دمج الوجبات العائلية في روتينك اليومي.

<https://health.usnews.com/wellness/for-parents/articles/reviving-the-family-meal-during-the-coronavirus-pandemic>