

## 行为健康

家庭参与对学生行为有正向影响。当家人参与时，学生表现出更积极的态度和行为。

### PBIS

#### 替代行为

替代行为是一种适当的行为，其功能与不适当的行为相同，它既可以满足孩子的需求，又能够培养孩子适当行为所需的必要技能。确保替换行为在孩子的能力范围之内。

功能	例子：跑	示例替代行为
注意力	学生可能会通过跑动来让你追逐他们，吼他们，花时间陪他们等等	教学生： • 通过举手来引起老师的注意 • 请求与喜欢的成人或同龄人玩游戏
逃避	学生可能会跑着躲开太难、太简单、太无聊之类的任务。	教学生： • 请求休息一会 • 遇到有挑战性的任务要请求帮助
感官	学生跑动可能是因为他们需要运动。	教学生： • 请求运动放松时间
接近具体人或事物	学生可能会因为想要接近不在附近的对象、活动或人而跑动。	教学生： • 通过语言或符号来要他们想要的物品

#### 替代行为指导方针

1. 替换行为应该在孩子的能力范围内。助他们取得成功
2. 确保有效的行为是有效的
3. 明确你想要获得的结果。确保替换行为能实现这些结果

#### 提示

### 心理健康

#### 自我照护

积极主动地保护自己身心健康和幸福的行为。特别是在压力时期。

不同类型的自我照护：

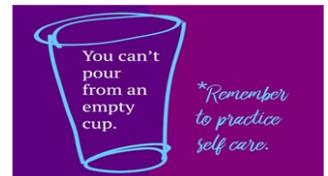
**身体方面** - 锻炼，多喝水，健康饮食，休息 / 睡眠

**情绪方面** - 培养对自己和他人的同情、善意和爱。尝试写日记、正念活动和冥想，通过绘画、写作、烹饪等来表达你的情感。

**智力方面** - 你喜欢的能够锻炼、挑战你心智的活动。例如，学习新技能、播客、拼图 / 填字游戏

**社交方面** - 与所爱的人在一起，与老朋友重新联系，在社交媒体上交流

**感官方面** - 点燃你最喜欢的香烛，聆听轻柔的音乐，赤脚走在草地上



### 社会工作

#### 正念

正念即聚焦于当下。你清楚地意识到并接受你现在的感觉、思想、环境和身体感觉。

正念有助于提高注意力和聚焦能力，改善睡眠，减少焦虑和压力，预防和病症复发，改善身体健康。

在家中可以这样做来将正念融入你的日常生活：

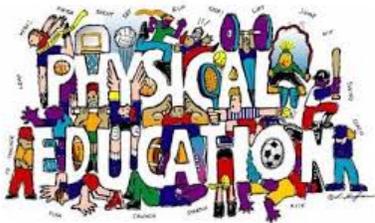
- 问问你的孩子在家里什么地方他们感觉最平静，以及为什么。然后你可以利用这个房间来帮助减轻压力，和你的孩子一起做一些平静的活动。
- 涂色是一个很棒的正念活动，挑选颜色并集中注意力涂色，有助于让你的孩子专注于现在。
- 呼吸练习有助于平静心绪，减少压力或愤怒。
- 跳舞是在当下寻找快乐的好法子。选择一首歌和你的孩子一起跳舞，作为白天的休息环节。
- 散步有助于把注意力集中在你在外面的所见所闻上，从而使你关注当下的生活。

行为健康



在过去的几个月里，全国对提高免疫系统的关注达到了顶峰。除了遵循疾病控制中心（CDC）的安全建议外，许多人希望找到增强身体素质的方法，保护自己的身体健康如COVID-19新冠病毒病的疾病（若不幸染病）。大家都在寻找提高免疫系统健康的方法！免疫系统是身体的天然防御，是减少和消除体内疾病的关键。增强免疫系统需要时间和精力，但不一定昂贵或冒险。

有关自然安全地增强免疫系统健康的提示，请看以下文章：  
<https://www.healthline.com/nutrition/how-to-boost-immune-health>



**想办法在家里保持活跃对你的身心健康有好处**

以下资源免费提供给您和家人：  
[100 英里俱乐部](#)  
**26天挑战!** 在26天内(或直到学校恢复,以先到者为准),跟踪你的进度,并以每天 1英里为目标。  
[Activity Works](#) 为4-10岁的孩子提供 - 12分钟的视频让其体验学习的乐趣,同时让孩子们跟随Activity Works视频动起来,提供学术内容并支持整体儿童健康。若想获取免费家庭帐户,家长请发邮件至 [info@activityworks.com](mailto:info@activityworks.com)  
**BOKS at Home**  
 让孩子们保持活跃和快乐的游戏和活动。此外, FACEBOOK LIVE BOKS 直播课程时间为美国东部时间工作日下午



**在冠状病毒大流行期间复兴家庭膳食**



根据关注家庭膳食、健康和营养的Family Meals Movement (家庭膳食运动),规律的家庭膳食与更优秀的成绩、与他人友好相处以及减少青少年的危险行为有关。

看看这篇关于如何将家庭膳食融入日常生活的文章。  
<https://health.usnews.com/wellness/for-parents/articles/reviving-the-family-meal-during-the-coronavirus-pandemic>