

Davranışsal Sağlık ve Sıhhat

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

PBIS

Yenileme Davranışları

Yenileme davranışı, uygunsuz davranışla aynı işlevi gören ve çocuğunuzun uygun şekilde davranması için gerekli becerileri geliştirirken ihtiyaçlarını karşılamasını sağlayan uygun bir davranıştır. Yenileme davranışının çocuğunuzun yeteneği dahilinde olduğundan emin olun.

İşlev	Örnek: Koşmak	Örnek Yenileme Davranışları
İlgi	Öğrenci sizi peşinden koşturmak, bağıştırmak, onunla vakit geçirmenizi sağlamak vb. nedenlerle koşabilir.	Öğrenciye şunları öğretin: • Öğretmenin dikkatini çekmek için ellerini kaldırmak • Tercih ettiği bir yetişkin veya akranı ile oyun oynamak için izin almak
Kaçış	Öğrenci çok zor, kolay, sıkıcı vb. bir işten kaçmak için koşabilir.	Öğrenciye şunları öğretin: • Mola istemek • Zorlu bir görevde yardım istemek
Duyusal	Öğrenci harekete ihtiyaç duyduğu için koşabilir.	Öğrenciye şunları öğretin: • Hareket molası istemek
Nesneye Erişim	Öğrenci, yakında olmayan bir nesneye, aktiviteye veya kişiye erişmek istediği için koşabilir.	Öğrenciye şunları öğretin: • Kelime veya simgeleri kullanarak istediği öğeyi rica etmek

PÜF NOKTALARI

Yenileme Davranışı için Kılavuz

1. Yenileme davranışı çocuğunuzun yeteneği dahilinde olmalıdır. Çocuğu başarıya hazırlayın
2. Etkili davranışın verimli olduğundan emin olun
3. Elde etmek istediğiniz sonuçları belirleyin. Yenileme davranışının bu sonuçları elde ettiğinden emin olun

Akıl Sağlığı

Öz Bakım

Kişinin kendi sıhhati ve mutluluğunu korumada aktif rol alma uygulaması. Özellikle stres dönemlerinde.

Farklı Öz Bakım Türleri:

Physical – Egzersiz, daha fazla su içme, sağlıklı beslenme, dinlenme/uyku

Duygusal – Kendimize ve başkalarına karşı şefkat, iyilik ve sevgi duygusu geliştirmek. Günlük tutmayı, farkındalık aktiviteleri yapmayı ve meditasyon yapmayı, duygularınızı boyama, yazma, yemek pişirme vb. yollarla ifade etmeyi deneyin.

Zihinsel – Zihnini besleyen ve zihnini meydan okuyan keyifli aktiviteler. Yeni bir beceri edinmek, podcast'ler, bulmaca çözmek/yapboz yapmak gibi

Sosyal – Sevdiklerinizle zaman geçirmek, eski bir arkadaşınızla yeniden konuşmak, sosyal medyaya girmek

Duyusal – En sevdiğiniz kokulu mumu yakmak, yatıştırıcı müzik dinlemek, çıplak ayakla çimlerde yürümek



Sosyal Çalışma

Farkındalık

Farkındalık mevcut zamana odaklanmaktır. Mevcut hislerinizin, düşüncelerinizin, çevrenizin ve bedensel hislerinizin farkındasınız ve bunları kabul ediyorsunuz.

Farkındalık, kişinin daha iyi uyku, kaygı ve stres azaltmak, depresyonun nüksetmesini önlemek ve fiziksel sağlığı iyileştirmek için dikkatini ve odaklanma yeteneğini geliştirmeye yardımcı olur.

Günlük yaşamınıza farkındalığı dahil etmek için evde yapılması gerekenler:

- Çocuğunuza evin neresinde en huzurlu hissettiklerini ve nedenini sorun. Daha sonra bu odayı çocuğunuzla birlikte stresi azaltmaya ve sakinleştirici aktiviteler yapmaya yardımcı olmak için kullanabilirsiniz.
- Boyama yapmak, renk seçen ve konsantre olan çocuğunuzun mevcut zamana odaklanmasına yardımcı olmak için harika bir farkındalık etkinliği olabilir.
- Nefes egzersizleri, stres veya öfkeyi azaltmak için zihni sakinleştirmede yardımcı olabilir.
- Dans etmek, günümüzde neşe bulmanın harika bir yoludur. Bir şarkı seçin ve gün içinde işinize ara verdikçe çocuğunuzla dans edin.

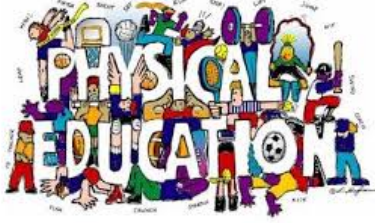
Davranışsal Sağlık ve Sıhhat



Bağıışıklık sistemini güçlendirmeye yönelik ilgi, ülke genelinde son birkaç ay içinde önemli ölçüde zirve yaptırmıştır. Hastalık Kontrol Merkezi'nin (CDC) güvenlik önerilerini uygulamakla birlikte, birçok insan vücutlarının covid-19 (bulaşmaya karşı) gibi hastalıkları önlemesine ve bunlarla mücadele etmesine yardımcı olacak destekleyici yöntemler aramaktadır. Bağıışıklık sisteminin sağlığını artırmaya yardımcı olacak önlemler aranmaya devam ediyor! Bağıışıklık sistemi vücudun doğal savunucusudur ve vücuttaki hastalıkların en aza indirilmesi ve ortadan kaldırılmasında büyük öneme sahiptir. Bağıışıklık sistemini güçlendirmek zaman ve çaba gerektirebilir, ancak karmaşık, maliyetli veya riskli olmak zorunda değildir.

Bağıışıklık sisteminizin sağlığını doğal ve güvenli bir şekilde artırma ipuçları için lütfen bu makaleye göz atın:

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



Evde Aktif Olmanın Yollarını Bulmak Fiziksel ve Zihinsel Sağlığınız İçin İyidir

Aşağıdaki kaynaklar aileniz tarafından ücretsiz olarak kullanılabilir:

[100 Mil Kulübü - 26 Günlük Mücadele!](#) 26 gün boyunca (veya okul devam edene kadar, hangisi önce gelirse) ilerlemenizi takip edin ve günlük 1 mil hedefleyin.

[Aktivite Çalışmaları](#) 4-10 Yaş Çocuklar için 1-12 Dakikalık Videolar Akademik içerik sağlayan ve tüm çocuk sağlığını destekleyen 50 Aktivite Çalışması videosuyla hareket ederken öğrenmenin keyfini yaşayın. Ücretsiz bir aile hesabı talebinde bulunmak için ebeveynlerin info@activityworks.com adresine e-posta göndermeleri gerekir.

[Evde BOKS](#) Çocukları aktif ve mutlu tutmak için oyunlar ve aktiviteler. Ayrıca, hafta içi 12:00'da (EST) Facebook CANLI BOKS dersleri.



Coronavirüs Salgını Sırasında Aile Yemeklerini Canlandırmak



Aile yemekleri, sağlık ve beslenmeye odaklanan Aile Yemekleri Hareketi'ne göre, düzenli aile yemekleri daha yüksek notlarla, insanlarla anlaşmayla ve ergenlerde riskli davranışların azalmasıyla ilişkilendirilmektedir.

Aile yemeklerini günlük rutininize nasıl dahil edebileceğiniz hakkındaki bu makaleye göz atın.

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