

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

Hành vi thay thế

Hành vi thay thế là một hành vi thích hợp có chức năng giống như một hành vi không thích hợp, giúp trẻ đáp ứng được nhu cầu của mình, đồng thời xây dựng các kỹ năng cần thiết để ứng xử phù hợp. Hãy chắc chắn rằng hành vi thay thế nằm trong khả năng của trẻ.

Mục đích	Ví dụ: Bỏ chạy	Hành vi thay thế mẫu
Sự chú ý	Học sinh có thể bỏ chạy để quý vị đuổi theo, la mắng, giành thời gian với trẻ, v.v.	Hãy dạy học sinh cách: • Giơ tay để thu hút sự chú ý của giáo viên • Xin phép chơi trò chơi cùng người lớn hoặc bạn đồng trang lứa mà trẻ quý mến
Trốn tránh	Học sinh có thể bỏ chạy để không phải làm bài tập quá khó, quá dễ, quá nhàm chán, v.v.	Hãy dạy trẻ cách: • Xin nghỉ giải lao • Xin được giúp đỡ với bài tập khó
Cảm giác	Học sinh có thể bỏ chạy vì các em cần được vận động.	Hãy dạy trẻ cách: • Xin nghỉ giải lao để vận động
Tiếp cận đối tượng hữu hình	Học sinh có thể bỏ chạy vì trẻ muốn lấy một đồ vật, làm một việc hoặc gặp một người không có mặt ở đó.	Hãy dạy trẻ cách: • Xin đồ vật mà trẻ muốn bằng từ ngữ và biểu tượng

LỜI KHUYÊN

Hướng dẫn về hành vi thay thế

- Hành vi thay thế phải nằm trong khả năng của trẻ. Hãy sắp xếp để trẻ thành công.
- Hãy đảm bảo rằng hành vi này phát huy hiệu quả.
- Hãy xác định kết quả quý vị muốn đạt được. Hãy chắc chắn rằng hành vi thay thế đạt được những kết quả đó.

Sức khỏe Tâm thần

Tự chăm sóc

Hoạt động đảm nhiệm một vai trò tích cực trong việc bảo vệ sức khỏe tinh thần và hạnh phúc của riêng một cá nhân. Đặc biệt là trong giai đoạn căng thẳng.

Các kiểu tự chăm sóc khác nhau:

Thể chất – Tập thể dục, uống nhiều nước, ăn uống lành mạnh, nghỉ ngơi/ngủ

Tinh cảm – Nuôi dưỡng lòng trắc ẩn, nhân hậu và tình yêu với chính bản thân và những người khác. Hãy thử viết nhật ký, các hoạt động chánh niệm và thiền định, thể hiện cảm xúc thông qua vẽ tranh, viết, nấu ăn, v.v.

Trí tuệ – Các hoạt động mà quý vị thích, giúp phát triển và thử thách trí tuệ. Chẳng hạn như học một kỹ năng mới, nghe podcast, giải câu đố/ô chữ

Xã hội – Dành thời gian với những người thân yêu, liên lạc lại với một người bạn cũ, giao tiếp trên mạng xã hội

Giác quan – Thắp nến thơm có mùi yêu thích, nghe nhạc thư giãn, đi chân trần trên cỏ



Hoạt động Xã hội

Chánh niệm

Chánh niệm là tập trung vào hiện tại. Quý vị nhận thức và chấp nhận những cảm xúc, suy nghĩ, môi trường xung quanh và cảm giác cơ thể hiện tại của quý vị.

Chánh niệm giúp cải thiện sự chú ý và khả năng tập trung, ngủ ngon hơn, giảm lo âu và căng thẳng, chống trầm cảm và cải thiện sức khỏe thể chất.

Những điều cần làm ở nhà để kết hợp chánh niệm vào cuộc sống hàng ngày:

- Hỏi xem trẻ cảm thấy vị trí nào trong nhà khiến trẻ thấy yên bình nhất và tại sao. Sau đó, quý vị có thể sử dụng căn phòng đó để giúp giảm căng thẳng và thực hiện các hoạt động thư giãn với trẻ.
- Tô màu có thể là một hoạt động chánh niệm tuyệt vời để giúp con quý vị tập trung vào hiện tại khi chúng chọn màu sắc và tập trung.
- Các bài tập thở có thể hữu ích trong việc làm thư giãn tâm trí, giảm căng thẳng hoặc tức giận.
- Khiêu vũ là một cách tuyệt vời để tìm thấy niềm vui trong hiện tại. Hãy chọn một bài và nhảy với trẻ để giải lao trong ngày.
- Đi bộ có thể giúp nhận thức hiện tại bằng cách tập trung vào những gì quý vị nhìn thấy và nghe thấy khi đang ở ngoài.

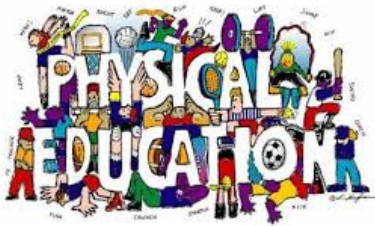
Sức khỏe Hành vi & Sức khỏe Tinh thần



Trong vài tháng qua, sự quan tâm dành cho việc nâng cao hệ miễn dịch đã gia tăng mạnh mẽ trên phạm vi cả nước. Ngoài việc tuân theo các khuyến nghị an toàn của Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật (CDC), nhiều người đang tìm kiếm các phương tiện hỗ trợ để giúp cơ thể ngăn ngừa và chống lại các bệnh như COVID-19 (nếu mắc phải). Người ta tìm kiếm các biện pháp giúp tăng cường sức khỏe của hệ thống miễn dịch! Hệ thống miễn dịch là lá chắn tự nhiên của cơ thể và là chìa khóa trong việc giảm thiểu và loại bỏ các bệnh tật trong cơ thể. Tăng cường hệ thống miễn dịch có thể mất thời gian và công sức nhưng không phức tạp, tốn kém hoặc rủi ro.

Để xem các lời khuyên tăng cường sức khỏe cho hệ thống miễn dịch của quý vị một cách tự nhiên và an toàn, vui lòng xem bài viết này:

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



Tìm cách duy trì hoạt động tại nhà rất có lợi cho sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị

Gia đình quý vị có thể xem miễn phí các nguồn tài liệu sau đây:

Câu lạc bộ 100 dặm – Thử thách 26 ngày! Trong 26 ngày (hoặc cho đến khi trường học mở cửa, tùy theo điều kiện nào thỏa mãn trước), hãy theo dõi tiến trình của quý vị và lên mục tiêu 1 dặm mỗi ngày.

Bài tập Hoạt động Video 1 – 12 phút cho trẻ 4 – 10 tuổi Trải nghiệm niềm vui học tập mọi lúc mọi nơi với 50 video Bài tập Hoạt động cung cấp kiến thức và hỗ trợ toàn diện về sức khỏe trẻ em. Để nhận tài khoản gia đình miễn phí, phụ huynh nên gửi email tới info@activityworks.com

BOKS tại nhà Các trò chơi và hoạt động giúp trẻ em năng động và vui vẻ. Ngoài ra, các lớp học LIVE BOKS trên Facebook diễn ra vào các ngày trong tuần, lúc 12 PM giờ EST.



Khôi phục bữa ăn gia đình trong Đại dịch Corona



Theo một hoạt động tập trung vào các bữa ăn gia đình, sức khỏe và dinh dưỡng có tên là Phong trào Bữa ăn Gia đình (Family Meals Movement), bữa ăn gia đình thường xuyên có mối liên hệ với điểm số cao hơn, hòa đồng mọi người và giảm các hành vi nguy hiểm ở thanh thiếu niên.

Hãy xem bài viết về cách kết hợp các bữa ăn gia đình vào thói quen hàng ngày của quý vị.

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