

الصحة والسلامة السلوكية

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

التدخلات

نشاط تحفيز الطلاب والمشاركة

الهدف / المفهوم الأساسي: يمنح أولياء الأمور الطلاب الفرصة للتظاهر بأنهم معلمون في المنزل حيث يقومون بتدريس المواد التي يتم تغطيتها في الفصول الدراسية. يمكن أن يساعد تغيير الأدوار التي يلعبها الطلاب عادةً في زيادة تفاعلهم مع ما يتعلمونه في المدرسة.

الإجراءات: عندما يعود طفلك إلى المنزل من المدرسة، امنحه الفرصة للتظاهر بأنه معلم ويعلمك معلومات من الفصل الدراسي. على سبيل المثال، اجعل طفلك يشرح أحد الواجبات المنزلية التي تحتاج إلى إكمال تلك الليلة. وبطريقة مماثلة، إذا كان طفلك لديه اختبار قادم، فاطلب منه/منها تصميم اختبار تدريبي، وتقديمه لك، ثم راجعوا الإجابات معًا. المتغيرات: إذا كان لديك وقت قليل، فكّر في أن تطلب من الأصدقاء الآخرين لعب دور الطلاب. اعتمادًا على أعمار أطفالك، يمكنك جعلهم يتناوبون على الأدوار حتى تتاح لكل طفل فرصة لعب دور المعلم.

نصيحة

ضع في اعتبارك أن تطلب من معلم طفلك أوراق عمل تدريبية والموارد الأخرى ذات الصلة التي يمكنه/يمكنها استخدامها كمعلم.

المصدر: وزارة التعليم الأمريكية ووزارة التعليم بولاية أوهايو

الصحة النفسية

الحدود

لماذا نضع حدود صحية؟

- تخلق الحدود انفصالًا يتيح لك امتلاك مشاريع الخاصة، واتخاذ قراراتك الشخصية، ومعرفة ما تريده وطلب ما ترغب فيه.
- الحدود هي شكل من أشكال الرعاية الذاتية، وخلق توقعات واقعية، وخلق السلامة.

إليك بعض النصائح حول كيفية إنشاء حدود صحية في حياتك:

- قول "لا" للأشياء التي لا تريد القيام بها أو ليس لديك الموارد للقيام بها.
- إخبار الآخرين بالطريقة التي تريد أن يعاملونك بها.
- امتلاك مساحة شخصية وخصوصية.
- السماح للآخرين باتخاذ قراراتهم بأنفسهم.
- التعرف على المشكلات التي تخصك والمشكلات التي تخص الآخرين.
- التعبير عن أفكارك ومشاعرك واحتياجاتك.
- دعم الحدود بالأفعال.
- كُن صريحًا وحازمًا ولطيفًا.
- لا تتجادل أو تدافع أو تفرط في التوضيح.
- احصل على الدعم المتاح بسهولة على الهامش في البداية.

العمل الاجتماعي

إدارة الضغط والتوتر

في حين تعمل المدارس عبر الإنترنت والأطفال في المنزل طوال اليوم، يُتوقع من أولياء الأمور أن يكونوا آباءً ومعلمين. يمكن أن يصبح من الصعب تحقيق التوازن بين التدريس والآبوة والأمومة والطبخ والتنظيف والعمل من المنزل وإدارة الشؤون المالية خلال هذا الوقت.

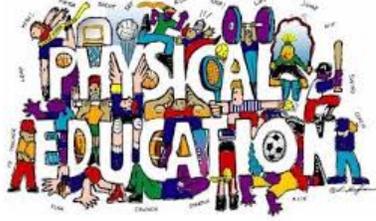
- بصفتك ولي أمر، من المهم العثور على استراتيجيات صحية لمساعدتك على التعامل مع كل الضغوط والتوتر خلال هذا الوقت. تذكر، الأشياء الصغيرة كل يوم تُحدث فرقًا كبيرًا!
- ضع روتينًا يوميًا وحدد الأولويات الأكثر أهمية. خطط فقط للقيام بما هو ممكن من الناحية الواقعية للقيام به في يوم واحد
- كُن على دراية بالاحتياجات الأساسية التي يمكن أن تؤثر على مزاجك: التغذية والنوم ومستوى نشاطك
- استخدم وسائل الدعم الخاصة بك - اتصل بصديق أو أحد أفراد الأسرة
- اقض بعض الوقت في اليوم مع نفسك - اقرأ واستمع إلى الموسيقى واسترخ
- احتفل بكل النجاحات مهما كانت صغيرة
- اخلق فرص للتفاعل الإيجابي مع طفلك مثل مساعدة طفلك على طهي العشاء

الصحة والسلامة السلوكية



يمكن أن يساعدنا الحفاظ على نظافة منازلنا وأماكن العمل على البقاء بصحة جيدة في ظل جائحة فيروس كوفيد 19. بعض منتجاتنا/العادية غير متوفرة، لذا حاول الكثير منا أن يصبحوا مبدعين. أهم شيء يجب تذكره هو عدم مزج الأحماض مع القلويات. يمكن أن يؤدي خلط الأحماض والقلويات معًا إلى تفاعل كيميائي خطير جدًا يمكن أن يكون ضارًا جدًا لنا ولأحبائنا! عند استخدامها بمفردها يمكن أن تكون فعالة للغاية، ولكن مزجها يصبح خطيرًا! تأكد من زيارة الموقع للحصول على قائمة كاملة بالمنظفات ومعرفة الأنواع التي لا يجب خلطها!

المصدر: <https://www.msdsdonline.com/2020/04/06/safety-tips-for-household-cleaning-products>



دعنا نضيف بعض المعلومات إلى المرح

استخدم أي شريط لاصق لوضع مجموعة متنوعة من الأشكال و / أو الأحرف و / أو الأرقام على الأرضية. اجعل طفلك يقف على المكان المفضل لديه، ثم أعطه تعليمات تقوده إلى وجهته التالية. هذه اللعبة سنبقيهم في حركة دائمة، ولكنها تساعدهم أيضًا على تعلم الأشكال والحروف والأرقام!

أمثلة:

- الدب يزحف إلى المربع
- اقفز مثل الضفدع إلى الحرف "T"
- اركض إلى المستطيل
- ازحف إلى الرقم 3

مربعات الأرقام:

اصنع مربعًا كبيرًا باستخدام الشريط اللاصق ثم قسمه إلى 9 مربعات صغيرة أو أكثر، مع وضع أرقام عشوائية في كل مربع. اطلب الآن من طفلك أداء حركة معينة للوصول إلى الرقم التالي. يمكنك جعلهم يقومون ببعض عمليات الجمع أو الطرح لمعرفة الرقم الذي يجب أن يذهبوا إليه.

- اقفز إلى الرقم 10
- تزلق إلى الرقم 3
- انزلق إلى الرقم 67



نصائح للوقاية من المخدرات لكل الأعمار

تعد المحادثات واحدة من أقوى الأدوات التي يمكن لأولياء الأمور استخدامها للتواصل مع أطفالهم وحمايتهم. ومع ذلك، عند معالجة بعض الموضوعات المعقدة في الحياة، وخاصة تلك المتعلقة بالمخدرات والكحول، فإن مجرد معرفة ما يمكن قوله يمكن أن يميل تحديًا. لقد قدمنا سيناريوهات ومقترحات أدناه حول ما يجب أن نقوله لطفلك، بغض النظر عن عمره.

من المفيد ملاحظة:

- احرص دائمًا على إبقاء المحادثات منفتحة وصادقة.
- أظهر الحب حتى عندما تكون المحادثات صعبة.
- حقّق التوازن بين التعزيز الإيجابي والتعزيز السلبي.
- ضع في اعتبارك أن اللحظات الملائمة للتعليم تأتي طوال الوقت - كُن على دراية بالأماكن الطبيعية التي تذهب إليها لإجراء محادثة من أجل التطرق إلى موضوع المخدرات والكحول.

اقفز إلى: **2-4 سنوات** **5-8 سنوات** **9-12 سنة**
13-18 سنة **19-25 سنة**