

Davranışsal Sağlık ve Sıhhat

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

PBIS

Öğrenci Motivasyonu ve Katılımı Etkinliği

Ders Adı: Öğretmenlik Oynama

Tahmini Süre: 5-20 dk.

Sınıf Seviyesi: Tümü

Hedef/Temel Konsept: Ebeveynler, öğrencilere sınıfta işlenen materyali öğretmek evde bir öğretmen gibi davranma fırsatı verir. Öğrencilerin normalde oynadığı rolleri değiştirmek, okulda öğrendikleriyle daha fazla ilgilenmelerine yardımcı olabilir.

Prosedürler: Çocuğunuz okuldan eve döndüğünde ona öğretmenmiş gibi davranma ve size sınıftan öğrendiklerini öğretme fırsatı verin. Örneğin, çocuğunuz o akşam tamamlanması gereken bir ödevi anlatsın. Benzer şekilde, çocuğunuzun yaklaşan bir testi varsa bir deneme testi hazırlamasını ve size uygulamasını sağlayın ve sonra cevapları birlikte gözden geçirin. Varyasyonlar: Sizin vaktiniz yoksa diğer kardeşlerinden öğrenci rolü yapmalarını isteyin. Çocuklarınızın yaşlarına bağlı olarak, her çocuğun öğretmen olma fırsatı bulması için rol değiştirmelerini sağlayabilirsiniz.

ÖNERİ

Çocuğunuzun öğretmeninden çalışma kağıtları ve öğretmen olarak kullanabileceği diğer ilgili kaynakları isteyebilirsiniz.

Kaynak: ABD Eğitim Bakanlığı ve Ohio Eğitim Bakanlığı

Akıl Sağlığı

Sınırlar

Neden Sağlıklı Sınırlar Belirlenmeli?

- Sınırlar, kendi duygularınıza sahip olmanıza, kendi kararlarınızı vermenize ve ne istediğinizi bilmenize ve sormanıza izin veren bir ayrılık yaratır.
- Sınırlar bir tür öz bakımdır, gerçekçi beklentiler ve güvenlik yaratır.

İşte Hayatınızda Sağlıklı Sınırlar Oluşturma Konusunda Bazı İpuçları:

- Yapmak istemediğiniz veya yapacak kaynaklara sahip olmadığınız şeylere hayır demek.
- Nasıl davranılmasını istediğinizi başkalarına belirtmek.
- Kişisel alan ve mahremiyet sahibi olmak.
- Başkalarının kendi kararlarını vermelerine izin vermek.
- Hangi problemlerin size ait olduğunu ve hangilerinin başkalarına ait olduğunu bilmek.
- Düşüncelerinizi, duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı belirtmek.
- Sınır belirleme uygulamasını eylemler ile desteklemek.
- Açık, kararlı ve nazik olun.
- Tartışmayın, kendinizi savunmayın veya fazla açıklama yapmayın.
- Başlangıçta yanınızda kolayca ulaşabileceğiniz bir destek bulundurun.

Sosyal Çalışma

Stres Yönetimi

Okullar çevrimiçi olarak çalışırken ve çocuklar bütün gün evdeyken, ebeveynlerin öğretmen olmanın yanı sıra ebeveyn de olması beklenmektedir. Bu süre zarfında öğretmenlik, ebeveynlik, yemek pişirme, temizlik, evden çalışma ve finans yönetimi arasında denge kurmak çok zor olabilir.

Bir ebeveyn olarak, bu süre zarfında stresle başa çıkmanıza yardımcı olacak sağlıklı stratejiler bulmak önemlidir. Unutmayın, her gün küçük şeyler yapmak büyük fark yaratır!

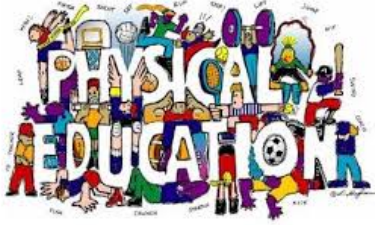
- Günlük bir rutin belirleyin ve en önemli şeylere öncelik verin. Sadece bir günde gerçekçi olarak yapılabilecek şeyleri yapmayı planlayın
- Ruh halinizi etkileyebilecek kendi temel ihtiyaçlarınızın farkında olun: beslenme, uyku ve aktivite düzeyiniz
- Desteğinizi kullanın - bir arkadaşınızı veya aile üyenizi arayın
- Güç içinde kendiniz için biraz zaman ayırın - okuyun, müzik dinleyin, rahatlayın
- Ne kadar küçük olursa olsun tüm başarıları kutlayın
- Çocuğunuzla, akşam yemeği pişirmenize yardımcı olma gibi olumlu etkileşimler için fırsatlar yaratın

Davranışsal Sağlık ve Sıhhat



Evlerimizi ve çalışma alanlarımızı temiz tutmak bu COVID-19 Salgınında sağlıklı kalmamıza yardımcı olabilir. **Önemli** ürünlerimizden bazıları mevcut değildi, bu yüzden çoğumuz yaratıcı olmaya çalıştık. Hatırlanması gereken en önemli şey, ASİTLERİ BAZLARLA asla karıştırmamaktır. Asit ve bazları karıştırmak, bize ve sevdiklerimize oldukça zararlı olabilecek çok ciddi bir kimyasal tepkime oluşturabilir! Tek başına kullanıldıklarında oldukça etkili olabilirler, ancak karıştırınca tehlikeli hale gelirler! Temizleyicilerin tam bir listesini ve hangilerini karıştırmamanız gerektiğini içeren web sitesine mutlaka bakın!

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



Eğlenceye Biraz Akademi Katalım

Zemine çeşitli şekiller, harfler ve/veya sayılar koymak için maskeleme bandı kullanın. Çocuğunuzun en sevdiği öğenin üzerinde durmasını sağlayın ve sonra bir sonraki hedefe götürecek talimatları verin. Bu oyun onu hareket ettirecek, aynı zamanda şekil, harf ve sayıları öğrenmelerine yardımcı olacak!

Örnekler:

- Kareye doğru ayı gibi sürün
- T'ye doğru kurbaga gibi zıpla
- Dikdörtgene koş
- 3'e doğru yengeç gibi yürü

Numara Kareleri:

Bantla büyük bir kare yapın ve ardından 9 veya daha fazla küçük kareye bölerek her birine rastgele sayılar yazın. Şimdi çocuğunuzdan bir sonraki sayıya ulaşmak için belirli bir hareket yapmasını isteyin. Hangi sayıya gideceklerini anlamak için toplama veya çıkarma işlemleri yapmalarını bile sağlayabilirsiniz.

- 10'a zıpla
- 3'e doğru kay
- 67'ye doğru sürünerek git



Her Yaş İçin Uyuşturucuya Karşı Korunma İpuçları

Konuşmalar, ebeveynlerin çocuklarıyla bağlantı kurmak ve çocuklarını korumak için kullanabileceği en güçlü araçlardan biridir. Bununla birlikte, hayatın bazı zorlu konularını, özellikle uyuşturucu ve alkolle ilgili konuları ele alırken, ne söyleyeceğinizi bulmak zor olabilir. Size, çocuğunuza ne söyleyeceğinize dair tüm yaş gruplarına uygun olan senaryolar sunduk.

Dikkat Edilmesi Gerekenler:

- Konuşmaları her zaman açık ve dürüst tutun.
- Zorlu konuşmalar yaparken bile sevgi dolu olun.
- Pozitif pekiştirici ve negatif pekiştiricileri dengeleyin.
- Öğretilenlerin anların her zaman ortaya çıktığını unutmayın - uyuşturucu ve alkol konusunu açmak için konuşmanın izleyeceği doğal yola dikkat edin.

Atlayın: [2-4 Yaş](#) [5-8 Yaş](#) [9-12 Yaş](#)
[13-18 Yaş](#) [19-25 Yaş](#)