

## 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

#### Động lực của học sinh và Hoạt động gắn kết

**Tiêu đề bài học:** Đóng vai giáo viên

**Thời gian ước tính:** 5 – 20 phút.

**Cấp độ:** Bất kì

**Mục tiêu/Khái niệm cơ bản:** Phụ huynh cho học sinh cơ hội giả vờ làm giáo viên ở nhà để trẻ dạy nội dung đang học trên lớp. Thay đổi vai trò thông thường của học sinh có thể giúp trẻ gắn kết hơn với những nội dung mà trẻ đang học ở trường.

**Quy trình:** Khi trẻ đi học về, hãy cho trẻ cơ hội giả vờ làm giáo viên và dạy quý vị nội dung trên lớp. Ví dụ: để trẻ trình bày bài tập về nhà cần hoàn thành tối hôm đó. Tương tự, nếu trẻ sắp có bài kiểm tra, hãy cho trẻ thiết kế một bài kiểm tra luyện tập, giao bài cho quý vị rồi cùng nhau xem lại các câu trả lời. Biên thể: Nếu quý vị không có nhiều thời gian, hãy thử nhờ anh chị em của trẻ đóng vai học sinh. Tùy thuộc vào độ tuổi của trẻ, quý vị có thể cho trẻ thay đổi vai trò với nhau để mỗi trẻ đều có cơ hội đóng vai giáo viên.

MEO

**Hãy thử hỏi xin giáo viên của trẻ phiếu bài tập thực hành và các tài liệu liên quan khác mà trẻ có thể sử dụng để đóng vai giáo viên.**

Nguồn: Bộ Giáo dục Hoa Kỳ & Bộ Giáo dục Ohio

### Sức khỏe Tâm thần

#### Giới hạn

Tại sao phải thiết lập Giới hạn lành mạnh?

- Giới hạn tạo ra sự tách biệt giúp quý vị có cảm xúc của riêng mình, đưa ra quyết định của riêng mình, nhận thức và đòi hỏi những gì mình muốn.
- Giới hạn là một hình thức tự chăm sóc, tạo ra những kỳ vọng thực tế và tạo ra sự an toàn.

Dưới đây là một số lời khuyên về cách tạo giới hạn lành mạnh trong cuộc sống của quý vị:

- Hãy nói không với những điều quý vị không muốn làm hoặc không có nguồn lực để làm.
- Hãy giao tiếp với người khác về cách quý vị muốn được đối xử.
- Hãy cho mình không gian riêng và sự riêng tư.
- Hãy để người khác tự đưa ra quyết định của họ.
- Hãy nhận thức được vấn đề nào là của quý vị và của người khác.
- Hãy truyền đạt suy nghĩ, cảm xúc và nhu cầu của quý vị.
- Hãy bảo đảm thiết lập giới hạn bằng hành động.
- Hãy thẳng thắn, kiên định và khéo léo.
- Đừng tranh luận, tự vệ hoặc giải thích quá nhiều.
- Hãy chuẩn bị phương án dự phòng ngay từ ban đầu.

### Hoạt động Xã hội

#### Quản lý sự căng thẳng

Trong thời gian các trường học đang hoạt động trực tuyến và trẻ phải ở nhà cả ngày, người ta kỳ vọng phụ huynh vừa là cha mẹ, vừa là giáo viên. Điều này có thể trở nên quá sức khi phải cân bằng giữa việc dạy học, nuôi dạy con cái, nấu ăn, dọn dẹp, làm việc tại nhà cũng như quản lý tài chính trong khoảng thời gian này.

Là cha mẹ, quý vị phải tìm ra những chiến lược lành mạnh để giúp quý vị đối phó với mọi căng thẳng phát sinh trong thời gian này. Hãy nhớ rằng, những điều nhỏ nhặt hàng ngày cũng tạo nên sự khác biệt lớn!

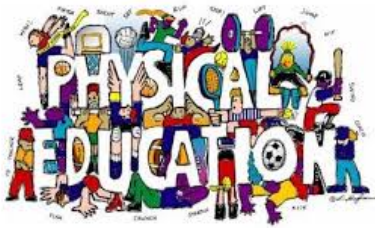
- Hãy đặt ra thói quen hàng ngày và ưu tiên những gì quan trọng nhất. Chi lên kế hoạch để làm những việc thực sự có thể làm xong trong ngày
- Hãy tự nhận thức về những nhu cầu cơ bản có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của chính quý vị: dinh dưỡng, giấc ngủ và tần suất hoạt động
- Hãy nhờ hỗ trợ – gọi cho bạn bè hoặc thành viên trong gia đình
- Hãy dành chút thời gian trong ngày cho bản thân để đọc sách, nghe nhạc, thư giãn
- Thành công cho dù nhỏ đến đâu cũng đáng để ăn mừng
- Hãy tạo cơ hội để tương tác tích cực với trẻ, chẳng hạn như để trẻ giúp quý vị nấu cơm tối

## Sức khỏe Hành vi & Sức khỏe Tinh thần



Giữ vệ sinh nhà cửa và không gian làm việc có thể giúp chúng ta giữ gìn sức khỏe trong Đại dịch COVID-19 này. Một số sản phẩm *thiết yếu* của chúng ta hiện chưa có hàng nên nhiều người đã thử sáng tạo. Điều quan trọng nhất cần nhớ là không bao giờ trộn AXIT với BAZƠ. Trộn axit và bazơ với nhau có thể tạo ra một phản ứng hóa học mạnh mẽ, có thể gây hại cho chúng ta và những người thân yêu! Khi sử dụng riêng thì những chất này có thể khá hiệu quả, nhưng trộn chúng với nhau thì rất nguy hiểm! Hãy nhớ tham khảo trang web để biết danh sách đầy đủ các chất tẩy rửa và những loại không được không trộn lẫn!

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



### Hãy bổ sung kiến thức vào giờ vui chơi

Sử dụng băng dính sơn hoặc băng dính che phủ để tạo thành nhiều hình khối, chữ cái và/hoặc chữ số trên sàn nhà. Để trẻ đứng trên hình mà trẻ thích rồi hướng dẫn trẻ đi tới đích đến tiếp theo. Trò chơi này sẽ khiến trẻ di chuyển, đồng thời giúp trẻ tìm hiểu hình khối, chữ cái và chữ số đấy!

Ví dụ:

- Bò kiêu gấu tới hình vuông
- Nhảy kiêu ếch tới chữ T
- Chạy tới hình chữ nhật
- Đi kiêu cua đến số 3

#### Ô vuông số học:

Tạo ra một hình vuông lớn bằng băng dính rồi chia thành 9 ô vuông nhỏ hơn trở lên, đánh dấu bằng các chữ số ngẫu nhiên trong mỗi hình. Bây giờ, hãy yêu cầu trẻ thực hiện một động tác cụ thể để đi tới số tiếp theo. Quý vị thậm chí có thể yêu cầu trẻ làm một số phép cộng hoặc phép trừ để tìm ra xem trẻ sẽ đi tới số nào.

- Nhảy đến số 10
- Trượt đến số 3
- Trườn đến số 67



### Lời khuyên về phòng chống ma túy cho mọi lứa tuổi

Trò chuyện là một trong những công cụ mạnh mẽ nhất mà cha mẹ có thể sử dụng để kết nối và bảo vệ con cái của mình. Tuy nhiên, khi đối mặt với một số đề tài khó khăn hơn trong cuộc sống, đặc biệt là những vấn đề về ma túy và rượu, chỉ tìm ra nội dung cần nói thôi cũng có thể rất khó khăn. Chúng tôi đã cung cấp các tình huống và kịch bản dưới đây về những nội dung cần nói với trẻ ở độ tuổi bất kỳ.

#### Nên lưu ý:

- Luôn trò chuyện cởi mở và chân thành.
- Cuộc trò chuyện dù khó đến đâu cũng phải xuất phát từ tình yêu thương.
- Cân bằng giữa nguồn động viên tích cực và tiêu cực.
- Hãy nhớ rằng thời điểm quý vị bảo ban trẻ có thể xuất hiện bất kỳ lúc nào. Hãy để ý đến những thời điểm thuận tiện để dẫn dắt cuộc trò chuyện về chủ đề ma túy và rượu.

Đi tới: [2 – 4 tuổi](#) [5 – 8 tuổi](#) [9 – 12 tuổi](#)  
[13 – 18 tuổi](#) [19 – 25 tuổi](#)