

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

Ăn va, Khóc và Nổi nóng: Hành vi là Thông tin muốn truyền đạt

Trẻ em thường truyền đạt thông tin thông qua các hành động. Hành vi là thông tin muốn truyền đạt rằng trẻ có một nhu cầu chưa được đáp ứng. Là cha mẹ, hãy cố gắng hiểu những gì con bạn đang cố gắng truyền đạt để bạn có thể đáp ứng một cách thích hợp. Để xác định mục đích thực hiện hành vi của con bạn, hãy nhìn vào tiền đề (những gì đã xảy ra trước khi hành vi được thực hiện) và xác định điều gì đã kích hoạt hành vi đó.

Các yếu tố ảnh hưởng đến hành vi của con bạn

- Các giai đoạn phát triển
- Tính khí - mô tả cách một đứa trẻ có xu hướng phản ứng với mọi người, với những địa điểm và những trải nghiệm
- Khuyết tật

Cách khuyến khích những hành vi tích cực

- Ủng hộ những hành vi tốt
- Quy định cấu trúc và tính nhất quán
- Thu thập dữ liệu
- Đặt tên cho hành vi mà bạn khuyến khích
- Đưa ra lời nhận xét cho những cảm xúc
- Thay đổi môi trường
- Đưa ra lựa chọn
- Tránh đấu tranh sức mạnh

Nguồn: <http://www.pacer.org/parent/php/php-c154.pdf>

Sức khỏe Tâm thần

Lòng biết ơn

Rèn luyện lòng biết ơn có thể giúp nuôi dưỡng niềm vui và sự tích cực trong cuộc sống của một người. Tập trung vào những gì chúng ta đánh giá cao có thể là một kỹ năng đối phó lành mạnh trong những lúc cảm thấy quá sức hoặc căng thẳng trong cuộc sống của chúng ta.

Dưới đây là một số lời nhắc nhở về lòng biết ơn mà bạn có thể ghi nhớ. Hãy viết những lời nhắc nhở này ra và xem đó như một hướng dẫn để dành nhiều thời gian hơn để nghĩ về lòng biết ơn hoặc chia sẻ ý tưởng của bạn với người khác.

- Điều gì khiến bạn mỉm cười hôm nay?
- Lời khen tốt nhất bạn đã nhận được là gì?
- Bài hát yêu thích của bạn là gì và tại sao?
- Sức mạnh gì khiến bạn thấy biết ơn?
- Mô tả một thử thách trong cuộc sống mà bạn biết ơn...
- Điều buồn cười gì khiến bạn thấy biết ơn?
- Ba điều gì khiến bạn thấy biết ơn trong hôm nay và tại sao?
- Mô tả một kỷ niệm vui. Bạn đã nhìn thấy, nghe thấy, cảm thấy và ngửi thấy gì?
- Nghĩ về một hành động tử tế mà ai đó đã làm cho bạn...
- Mô tả một mục tiêu mà bạn đã đạt được...

Hoạt động Xã hội

Khẳng định Lòng biết ơn

Việc rèn luyện lòng biết ơn là một cách tuyệt vời để mang lại hạnh phúc cho bạn và gia đình bạn. Một cách để rèn luyện lòng biết ơn là thông qua việc khẳng định lòng biết ơn. Khẳng định là những tuyên bố tích cực, tự khẳng định. Việc dành 2 phút trong ngày để nói những lời khẳng định với con bạn có thể tạo ra sự khác biệt lớn. Hãy bắt đầu với những khẳng định sau đây và tự tạo thêm những khẳng định khác với con bạn như một hoạt động vui vẻ.

- Tôi ôm trọn hôm nay với vòng tay rộng mở
- Tôi tự tin và có khả năng
- Dù có phải đấu tranh, tôi vẫn sẽ tiếp tục
- Những sai lầm giúp tôi học hỏi nhiều hơn
- Tôi hoàn hảo theo cách của tôi

MEO: Hãy biến những lời khẳng định trở nên vui tươi hơn bằng cách rèn luyện thông qua một hoạt động.

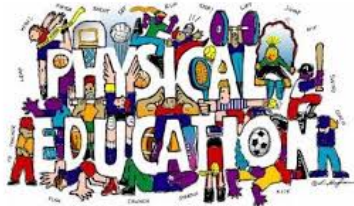
- Tạo một bảng khẳng định
- Tạo một *ruộng kho báu* chứa những lời khẳng định để bạn có thể đọc mỗi ngày
- Biến lời khẳng định của bạn thành một bài hát

Sức khỏe Hành vi & Sức khỏe Tinh thần



Sự an toàn trong Mùa hè

Những ngày nắng nóng, đạp xe, bơi lội, khám phá thế giới bên ngoài - mùa hè có rất nhiều hoạt động thú vị! Hãy nhớ rằng sức nóng ở Texas có thể đánh lén bạn một cách bất ngờ, vì vậy, hãy đảm bảo bản thân không bị mất nước bằng cách uống nhiều nước (ngay cả khi bạn không cảm thấy khát), tránh ra ngoài từ 11 giờ sáng đến 3 giờ chiều, mặc áo chống nắng và mặc quần áo mùa nóng. Đi xe đạp là một cách tuyệt vời để trở nên năng động & khám phá thế giới bên ngoài, nhưng hãy nhớ đội mũ bảo hiểm! Hãy điều chỉnh nhanh chóng tại một cửa hàng xe đạp địa phương để đảm bảo chỗ ngồi và tay lái của bạn được điều chỉnh phù hợp! Mọi người đều thích ngâm mình trong hồ bơi, bãi biển hay hồ nước – nhưng hãy nhớ là phải bơi cùng bạn bè, theo dõi sát sao trẻ em và cảnh giác với những mối nguy hiểm trong hoặc gần nguồn nước. Có rất nhiều điều tuyệt vời bên ngoài! Vui chơi khám phá, nhưng không chạm vào vật nuôi khi chưa được sự cho phép của chủ sở hữu và đừng bao giờ nhặt một con rắn hoặc động vật hoang dã về. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://www.nsc.org/home-safety/tools-resources/seasonal-safety/summer>



Hãy đảm bảo an toàn trong mùa hè này với một vài mẹo an toàn dưới đây!

Phải luôn giám sát trẻ xung quanh nguồn nước và bơi kềm chống nắng.

5 Cách để giữ an toàn cho con bạn trong Mùa hè này

- 1 An toàn với nước**
Luôn chú ý đến trẻ khi đang chơi trong hoặc gần nguồn nước, không được xao lãng.
- 2 Đội mũ bảo hiểm cho trẻ**
Hãy đảm bảo rằng con bạn luôn đội một chiếc mũ bảo hiểm xe đạp hay mũ bảo hiểm cho nhiều môn thể thao mỗi khi trẻ đi xe đạp.
- 3 Giữ nước cho cơ thể**
Khuyến khích trẻ giữ nước cho cơ thể bằng cách uống nhiều nước trước, trong và sau khi chơi.
- 4 An toàn ở sân chơi**
Hãy đến những công viên có lót vật liệu làm giảm tác động bên dưới các thiết bị và luôn tích cực quan sát trẻ khi trẻ chơi đùa.
- 5 Xe nóng**
Không bao giờ được để con bạn ở trong xe một mình dù chỉ một phút.



Kiểm tra sức khỏe Gia đình

Các gia đình luôn cố gắng tìm ra những cách tốt nhất để nuôi dạy con cái họ sống một cuộc sống hạnh phúc, khỏe mạnh và hiệu quả.

Ấn phẩm này trình bày thông tin dựa trên bằng chứng được phát triển bởi Trung tâm Trẻ em và Gia đình tại Đại học Oregon. Ấn phẩm này nhấn mạnh các kỹ năng làm cha mẹ đóng vai trò rất quan trọng trong việc ngăn chặn sự bắt đầu và tiến triển của việc sử dụng ma túy trong thanh thiếu niên. Đồng thời, ấn phẩm này cũng cung cấp quyền truy cập vào các video clip có thể giúp bạn thực hành các kỹ năng làm cha mẹ tích cực.

