2021 春季：IUSD 初中高中家长专刊

营造健康 BE WELL

IUSD Speak Up, We Care 系列活动电子报

什么是 "营造健康"?

大声说出来，我们关心你(Speak Up We Care) 的一系列活动计划的目的是要倡导正面积极的心理健康的意识，并且知道如何获取和使用可得的社区资源，这是一个人获得终身成功的重要基础。我们今年的最后一个计划主题是 "营造健康 (Be-Well)"，强调为自己和他人营造身心健康的重要性。

五种主要的健康营造能力

1. **健康的情绪：** 具备压力管理技巧、情绪调节韧性和产生正面情绪的能力。
2. **健康的身体：** 具备通过健康的饮食和良好的运动习惯来改善身体机能的能力。
3. **健康的社交生活：** 具备能与他人沟通、拥有良好的人际关系、以及维持人脉以协助自己克服孤独感的能力。
4. **健康的工作能力：** 具备追求自己的兴趣、价值观和人生目标的能力，以便获得专业上的成就感、幸福感和充实感。
5. **健康的社会参与能力：** 具备积极参与能繁荣社区、文化和环境的能力。

给父母的挑战

本周与孩子一起参与一个户外活动！

请在社群网站分享你的故事，并使用以下这个主题标签 #SPEAKUPWECARE

WELLNESS APPS

@themindfulnessapp
@childmindinstiute

IRVINE UNIFIED SCHOOL DISTRICT
SPEAK UP We Care!

-父母的自我调适-
照顾自己的重要性以及如何成为更好的父母

锻炼身体的好处

定期进行体育活动可以帮助儿童和青少年改善心肺功能、增强骨骼和肌肉、控制体重、减轻焦虑和抑郁症状，并降低罹患其他疾病的风险，例如：

- 心脏病
- 癌症
- 第二型糖尿病
- 高血压
- 骨质疏松症
- 肥胖

全心全意的活着就是要找到一个值得出发的点，然后开始全心全意的生活。它意味着培养勇气、同情心和联系，从而在清晨醒来时思考，"无论我今天完成了多少事，还有多少事未完成，都足够了。" 在睡前思考，"是的，我不完美，我很脆弱，有时会感到害怕，但这都不能改变我也很勇敢，也值得被爱和被拥有的事实。"

-BRENE BROWN

辅导资源

- 橙县辅导资源协寻专线 OC Links: (855) 625-4657
- 全美自杀预防生命线 National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255)
- 学校辅导员 School Counselors
- 心理健康辅导专家 Mental Health Specialists
- 危机通报应用程式 Say Something Reporting App
- 心理辅导转介机构 Care Solace