

保持身心健康 BE WELL

IUSD 大声说出来,我们关心你(Speak Up, We Care)活动电子通讯



改善青少年身心健康的 10 个技巧

- ◆ 帮助孩子学习哪些事情在自己能控制的范围内,哪些不是
- ◆ 学习舒缓压力的方法(散步、绘画、养宠物、打篮球)
- ◆ 学习放松身体的技巧(深呼吸、静坐默想、正面思考)
- ◆ 与孩子一起阅读[这个网页上的自我保健工具箱](#)
- ◆ 吃健康的食物
- ◆ 限制使用电子产品的时间
- ◆ 冷静的自我对话(察觉心情上的压力并练习让自己平静下来)
- ◆ 为孩子树立培养身心健康技巧的好榜样
- ◆ 规划优质的家人相处时间
- ◆ 培养良好的睡眠习惯

给父母的挑战

本周与孩子一同参与
一个户外活动!

请分享您的挑战,发到
#speakupwecare

WELLNESS APPS

@themindfulnessapp

@childmindinstitute



不睡觉会有怎样的影响？



我怎麼知道我的孩子有沒有在抽電子煙？

- ◆ 孩子關著門的房裡是否飄出香甜的水果氣味？您的孩子很可能正在抽能掩蓋尼古丁氣味的水果口味電子煙。
- ◆ 孩子的背包或房間裡有您沒見過的文具用品或科技產品嗎？比如說奇怪的小瓶子或是眼藥水的滴管瓶？
- ◆ 您是否在家裡見過奇怪的充電器、線圈或電池？
- ◆ 您孩子的行為是否發生了變化，例如情緒波動增加、易怒、焦慮或容易衝動？
- ◆ 您的孩子是否經常覺得頭痛或噁心？

- 無菸加州 Tobacco Free California



每个人都应该找到一个值得出发的点，然后开始全心全意的生活。这意味着我们需要培养勇气、激情、以及每天清晨醒来的自我反省和激励：不管我今天做了多少事，还有多少事没有做，都足够了。此外，还需要我们每晚睡前这样的默想：的确，我不够完美，我很脆弱，有时甚至有点胆小，但是这些都不能改变一个事实：我也可以很勇敢，我也值得被爱和被拥有。

- BRENE BROWN

更多的社区资源：

- OC Links: (855) 625-4657
- National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255)
- California Youth Crisis Line: 1-800-843-5200
- Crisis Text Line: text START to 741714
- Didi Hirsch Mental Health 24 hour crisis line: 1-877-727-4747
- Irvine Police Department: (949) 724-7000 (non-emergency line)