**Bản tin tháng Hai dành cho Phụ huynh “Nói chuyện về Sức khỏe Tâm thần” Đề tài: Phong cách sống Lành mạnh**

Tháng này tại UGDSB, chúng tôi sẽ tập trung vào các cách sống lành mạnh. Nghe có vẻ dễ dàng, phải không? Nó có vẻ như là ăn uống no đầy, ngủ đủ giấc và ưu tiên chăm sóc sức khỏe của bản thân là điều dễ dàng nhưng đối với nhiều người trong chúng ta thì không phải vậy. Từ những yếu tố gây căng thẳng bị tăng cường mà bạn có thể phải đối mặt trong đại dịch và hơn thế nữa - không phải ai cũng có đặc quyền để ưu tiên lối sống lành mạnh. Đôi khi, chỉ để cho có thức ăn trong tủ lạnh, mái nhà che đầu hoặc thêm một ít thì giờ không phải là một sự lựa chọn cho ta. Trong lúc bạn tìm tòi khám phá về các lối sống lành mạnh, tôi khuyến khích bạn, ngoài ra đó, nên cân nhắc rằng có nhiều người có thể không có cơ hội như vậy. Đây cũng là những cuộc trò chuyện quan trọng cần có với con em của bạn.

Cân nhắc xem bạn có thể làm gì để tăng cường sức khỏe tổng quát của bạn. Đối với một số người, điều này có thể là thay đổi chế độ ăn uống, tập thể dục nhiều hơn hoặc ngủ. Đối với những người khác, điều này có thể chỉ đơn giản là khả năng tìm được 5 phút để thở. Nó sẽ khác nhau đối với từng người. Dưới đây là một số ý kiến cho các cuộc trò chuyện và sinh hoạt tại nhà mà bạn có thể thực hiện trong tháng Hai khi chúng ta làm việc với chủ đề Lối sống Lành mạnh.

* Nói chuyện với con bạn về tầm quan trọng của không khí tươi mát. Ra ngoài - dù là bước ra ngoài hay tập thể dục bên ngoài - có thể rất sảng khoái và cũng cung cấp cho chúng ta một chút thời gian nào đó để đi tới lui, suy ngẫm về thiên nhiên, và, khi nào chúng ta có khả năng, bước ra khỏi thói quen hàng ngày của mình. Hoạt động thể chất có thể làm giảm căng thẳng, tăng thêm năng lượng và sự tự tin, tăng cường trí nhớ và giúp ngủ ngon.
* Hãy mời mọi người trong gia đình ghi chép lại việc ăn uống của mình trong một hoặc hai ngày. Bạn để ý những gì? Sử dụng điều này như một cơ hội để thảo luận về những tình trạng mà điều này có thể là thử thách trong gia đình bạn và/hoặc thế nào thực phẩm sẵn có không thể là luôn luôn “có đó” cho mọi người.
* Nói chuyện với con bạn về giấc ngủ. Phẩm chất của giấc ngủ cũng quan trọng như số giờ. Cố gắng giảm thiểu đồ điện tử, caffein và đường ít nhất một giờ trước khi đi ngủ để cho bộ não của bạn có thời gian giải độc. Hãy thử các cách khác nhau để giúp bạn đi vào giấc ngủ như hít thở sâu, nghe nhạc êm dịu, v.v.
* Nước là một nguồn tài nguyên quan trọng và có giá trị mà chúng ta có thể sử dụng để nâng cao sức khỏe tổng quát của mình. Theo dõi số lượng bạn uống hàng ngày và sau đó thử thách bản thân làm nhiều hơn một chút. Uống đủ nước hàng ngày có thể giúp bạn có giấc ngủ ngon hơn và cũng giúp mang các chất dinh dưỡng quan trọng đến các tế bào của bạn.

Cảm tạ nhà tài trợ khí khái Edge Mutual của

 Umbrella Project @ UGDSB

