

Cov Teeb Meem DEJ NUM UA TXHUA HNUB

Vim li cas KEV KWV YEES TSEG thiaj li ZOO thiab yuav tsim (thiab ua tsi ntsee rau) cov dej num ua txhua hnub tau li cas



VIM LI CAS Thiaj Li Yuav Tsum Muaj Cov Dej Num Ua Txhua Hnub?

Tag nrho peb txhua tus yeej vam meej nrog rau dej num ua txhua hnub - nws ua rau muaj kev nkag siab zoo thiab tswj peb lub sij hawm nruab hnub. Cov dej num ua txhua hnub uas muaj peev xwm kwv yees tseg tau tsis toob kas kom peb yuav tsum tau xav - peb tsuas yog ua kiag xwb! Koj nyiam txhuam koj cov hniav yam nco qab ras txog nws tas li tau li cas, los sis pib hloov thaum koj feem ntau hloov yuav tawm mus rau ib qho twg li cas? Tsis tas li ntawd cov dej num ua txhua hnub kuj tseem ua rau muaj laj lim tswv yim ntsig txog fab kev tsim ua, peev xwm tsim khoom lag luam, thaib kev nkag siab zoo txog kev ua tiav.

Dej nuam ua txhua hnub yog ib qho tseem ceeb heev rau cov me nyuam yaus vim hais tias kev paub txog yam uas yuav los tom ntej nod ua rau lawv muaj kev nkag siab zoo txog kev tswj lawv lub sij hawm nruab hnub.

Nyob rau hauv cov sij hawm muaj xwm txheej, cov dej num ua txhua hnub yog ib qho tseem ceeb rau kev thev taus ntawm tus tib neeg thiab tsev neeg, kev tswj xyuas kev ntxhov siab, thiab kev noj qab nyob zoo.

Cov Dej Num Ua Txhua Hnub nyob rau lub sij hawm Pw =

Ua rau pw tsaug zog zoo dua
Ua rau kev ua hauj lwm ntawm tsev neeg zoo dua

Cov Dej Num Ua Txhua Hnub Ntawm Tsev Neeg =

Ua rau muaj cov kev txawj ntse fab sim neej zoo dua
Ua rau muaj kev kawm paub tau zoo dua

Cov Dej Num Ua Txhua Hnub Hais Txog Kev Ev Xaws Xais =

Ua rau muaj qhov hnyav zoo dau qub
Ua rau kev noj qab haus huv ntawm lub cev zoo dua
Ua rau kev noj qab haus huv fab siab ntsws kev xav zoo dua

Npaj Kom Txhij rau Dej Num Ua Txhua Hnub

Cov Lus Qhia rau Cov Niam Thiab Txiv thiab Cov Me Nyuam

- Ua ib los sis ob yam kev hloov nyob rau ib lub sij hawm
 - kev txo kev tsim ib qho dej num ua txhua hnub kom qeeb yuav pab ua rau ua tau zoo dua
- Hloov koj cov kev hloov uas muaj nuj nqis tshaj plaws UA NTEJ
 - Cov no yog cov uas zoo ntxim li yuav ua tau yooj yim tshaj plaws
- Sim xyaum qee yam uas koj nrhiav nyob rau yav tom ntej TAS LI
- Tsim kom muaj ib lub sij hawm ua dej num ua txhua hnub/ daim ntawv teev txog YAM YUAV UA / teeb tsim cov kev ceeb toom txog daim phiaj qhia caij nyoog (calendar)
 - Xws li ib daim ntawv teev npe khoom noj (xws li zaub, nqaij thiab lwm yam), tag rho peb txhua tus keev nco qab tau zoo dua thaum peb pom nws
- Yuav siv sij hawm li 6 lim piam los sis ntau ntxiv mas thiaj li mam swm cov dej num ua txhua hnub tshiab
 - nws tseem ceeb los sis koj swm zoo npaum li cas, ces nws yuav ua tau ceev npaum li ntawd
- Muab sib xyaws zaum puav
 - Nrog rau cov dej num ua txhua hnub, ib qho kev hloov yooj yim yuav ua rau hnov zoo li yog ib qho kev hloov tshiab ua loj heev

Lub Sij Hawm Ua Qauv Piv Txwv Txog Kev Muaj Feem Tshwm Sim Tau – **KOJ UA KOJ!**

YAV SAWV NTXOV (AM)	YAV TSAUS NTUJ (PM)
<ul style="list-style-type: none"> Sawv Los thiab pib ua koj cov dej num sij hawm nruab hnub <ul style="list-style-type: none"> pluas tshais / yas suab / tso qaj (tsaug zog) Tshab Xyuas Koj Lub Sij Hawj Dua Lub Sij Hawm Ua Zoo Xav Kev Kawm Paub / Sij Hawm Ua Hauj Lwm Pluas Su 	<ul style="list-style-type: none"> Tawm rooj mus sab nrauv / ua si Ev xaws xais Pluas Hmo Siv Sij Hawm Rau Fab Sim Neej! So / Caij Pw nyeem ntawv / da dej / zaum ua tib zoo xav

Cov hauv paus ntau ntawv:

- Am: 1 | Lifeline Med: 2019 | Peb Hls Nruab Hnub: 13(2) | 142-144 | Tau kwm tawm rau hauv oas tdis (online) xyoo 2018 | Koum Ob Hls Nruab: 29 | xauv cim thawj haug yam khoom ua his leq (digital object identifier, doi): 10.1177/1528227118818044
- Jack, Claire Ph.D. | Thaj Hnub Kev Tswj Ua Cov Dej Num Ua Txhua Hnub Nyob Rau Lub Sij Hawm Muaj Tus Kab Ahab Khaus | Laxv Nam Vaj Lav (Coronavirus): Kev tsim thiab kev tswj ua cov dej num ua txhua hnub muaj peev xwm pab tau kev puas siab puas nws thiab kev noj qab haus huv ntawm lub cev. Tau lshaj tawm rau lub Peb Hls Nruab 16, 2020 | <https://www.headspace.com/blog/2016/08/22/the-secret-benefit-of-routines-it-wont-surprise-you/>



violenceprevention@milwaukee.k12.wi.us
http://tinyurl.com/MPSViolencePrevention
6620 W. Capitol Dr., Rm 220
Milwaukee, WI 53216