



TREOIRLÍNTE
DO THUISMITHEOIRÍ

PLANET
Youth

MAIDIR LE PLANET YOUTH

Tionscadal sláinte poiblí nuálaíoch is ea Planet Youth atá á chur chun feidhme i gcontaetha Ros Comáin, Mhaigh Eo agus na Gaillimhe. An aidhm atá aige ná sláinte agus sonas daoine óga inár bpobail a fheabhsú, agus cabhrú leo a lánacmhainneacht a bhaint amach.

Rinneadh an Suirbhé Planet Youth is deireanaí i measc 4,339 dalta idir 15-16 bliana déag d'aois i ngach ceann de mheánscoileanna Ros Comáin, Mhaigh Eo agus na Gaillimhe i rith mhí na Samhna 2022.

Dúirt

91%

go raibh sé éasca bá agus cairdiúlacht a fháil óna dtuismitheoirí



Caitheann **58%**

3 uair an chloig nó níos mó ar na meáin shóisialta in aghaidh an lae

Bíonn fón ag

83%

díobh ina seomra leapa san oíche

Airíonn

88%

sábháilte ina bpobal

30%

díobh ólta le mí anuas.



Bíonn

38%

amuigh tar éis meánoíche



Faigheann

19%

alcól ó thuismitheoirí



Ní fhaigheann

56%

a ndóthain codlata



Bíonn

50%

i mbun aclaíochta 3 uair sa tseachtain nó níos minice



Bhain

12%

trial as cannabas



Bhain

30%

trial as alcól faoi aois 13

AM TEAGHLAIGH

Ba é seo an tríú suirbhé Planet Youth, agus tháinig roinnt torthaí fíordhearfacha chun cinn bainteach le saol teaghlaigh agus an caidreamh a bhíonn ag déagóirí lena dtuismitheoirí. Thug 91% le fios go bhfuil sé éasca bá agus cairdiúlacht a fháil ó thuismitheoirí. Chomh maith leis sin, thug déagóirí le fios gur chaith siad go leor ama lena dtuismitheoirí agus dúirt 92% díobh go mbíonn a fhios ag a dtuismitheoirí cá mbíonn siad um thráthnóna.

De réir mar a éiríonn siad níos sine, tá sé tábhachtach dea-chumarsáid a choinneáil lenár ndéagóirí agus coinneáil i dteagmháil leo, spéis a léiriú iontu agus labhairt leo faoina bhfuil ag tarlú ina saol. Dúirt 79% dár ndéagóirí go bhfuil sé éasca labhairt lena dtuismitheoirí nó cúramóirí faoi ghnóthaí pearsanta.

Cruthaíonn spéis sna rudaí céanna, amanna rialta do bhéilte teaghlaigh, gníomhaíochtaí teaghlaigh agus cruinnithe teaghlaigh an t-am agus an spás chun bheith ag caint agus ag éisteacht lenár ndéagóirí.

Mar thuismitheoirí, is muidne na heiseamláirí is tábhachtaí dár ndéagóirí. Mar sin, tá sé tábhachtach go léireodh muid dea-shampla trínár n-iompar féin.

91%

Éasca bá agus cairdiúlacht a fháil ó thuismitheoirí



TREOIRLÍNTE MAIDIR LE hAM OS COMHAIR SCÁILEÁN

Tháinig sé chun solais i suirbhé Plant Youth go bhfuil 50% den aos óg ag caitheamh 3 uair an chloig nó níos mó ar na meáin shóisialta. Tá a fhios againn go gcuireann an iomarca ama os comhair scáileán isteach ar obair bhaile agus ar chaithimh aimsire, agus go bhféadfadh sé a bheith díobhálach do mheabhairshláinte an duine. Ba cheart an méid ama a chaitear os comhair scáileán a theorannú do **2 uair an chloig in aghaidh an lae** nuair atá obair bhaile agus gníomhaíochtaí eile déanta.

Ba cheart go mbeadh scáileáin casta as ar a laghad uair an chloig roimh am codlata agus a bheith coinnithe amach ó sheomraí codlata ag am codlata.

Más féidir leat na treoirínite sin a shocrú agus a aontú i gcéad bhliain na meánscoile, éireoidh siad níos tábhachtaí agus do leanbh ag dul in aois. Labhair le do leanbh faoina bhfuil ar siúl acu ar líne agus tabhair deashampla dóibh maidir leis an méid ama a chaitheann tú féin os comhair scáileán.

Caitheann

58%

3 uair an chloig nó níos mó ar na meáin shóisialta in aghaidh na lae & Bíonn fón ag 83% díobh ina seomra leapa san oíche.



TREOIRLÍNTE d'AM CODLATA

56%

An líon daltaí nach bhfaigheann a ndóthain codlata



Léirigh suirbhé Planet Youth nach bhfuil os cionn leath de dhaoine óga ag fáil a ndóthain codlata. Seo a leanas na treoirínite a mholtar d'am codlata:

AN CHÉAD BHLIAIN 09:30PM

AN DARA BHLIAIN 09:45PM

AN TRÍÚ BHLIAIN 10:00PM

AN IDIRBHLIAIN 10:15PM

AN CÚIGIÚ BHLIAIN 10:30PM

BLIAIN NA hARDTEISTE 10:45PM

Tá codladh chomh tábhachtach céanna d'fhorbairt agus d'fholláine do linbh is atá cothú agus gníomhaíocht fhisiciúil. Moltar do dhéagóirí ar a laghad idir 8 agus 10 n-uair an chloig codlata gan bhriseadh a fháil gach oíche. Mar shampla, ba cheart go mbeadh dalta sa chéad bhliain a chaithfidh éirí ag 07:30am a bheith ina chodladh faoi 09:30pm le go bhfaighidh sé nó sí 10 n-uair an chloig codlata.





SPÉISEANNA, CAITHIMH AIMSIRE & SPÓIRT

Tá sé tábhachtach go dtabharfaí spreagadh do dhaoine óga leanúint orthu ag glacadh páirte i ngníomhaíochtaí struchtúrtha atá ar ardchaighdeán agus faoi mhaoirseacht agus iad ag dul in aois.

Tá ról lárnach ag gníomhaíocht fhisiciúil le go mbeifí sláintiúil agus folláin ach níl spéis ag gach leanbh i gcúrsaí spóirt. Nuair a bhíonn caithimh aimsire agus spéiseanna eile ag leanaí a dtugann deiseanna dóibh a bheith páirteach ina bpobal lasmuigh den scoil, ligeann sé dóibh tuilleadh forbartha a dhéanamh ar a scileanna sóisialta, agus teacht aniar a chothú

Aithnítear go laghdaítear an seans go mbainfidh daoine óga mí-úsáid as substaintí nó go mbeidh siad páirteach i mí-iompar frithshóisialta má ghlacann siad páirt i ngníomhaíochtaí ar ardchaighdeán agus struchtúrtha faoi mhaoirseacht.

Bíonn

50%

i mbun
aclaíochta
3 uair sa
tseachtain
nó níos minice



30%

díobh
ólta le
mí anuas



Faigheann

19%



díobh alcó go rialta
óna dtuismitheoirí

ALCÓL

De réir mar a éiríonn do pháiste níos sine, méadaíonn ar a bhfiosracht faoi alcól agus drugaí eile, agus de réir a chéile beidh siad ag fiafraí dá dtuismitheoirí faoi rochtain ar alcól roimh nó ag cóisir agus imeachtaí eile.

Léiríonn an suirbhé dúinn go bhfuil a dhá oiread seans ann go bhféadfadh gurb iad na déagóirí a fhaigheann alcól óna dtuismitheoirí is mó a bhí ólta le mí anuas.

Tá úsáid alcóil nó drugaí i gcás duine óig in ann cur isteach ar fhorbairt na hinchinne, agus méadaíonn sé na seansanna do spleáchas agus iad fásta. An rud is fearr a d'fhéadfadh muid a dhéanamh dár bpáistí ná úsáid substaintí a chur siar chomh fada agus is féidir.

VÁPÁIL, CAITHEAMH TOBAC & CANNABAS

Tá laghdú tagtha ar na rátaí laethúla caitheamh tobac agus na rátaí míosúla úsáid cannabais ó rinneadh an suirbhé deireanach. Tá ardú go 15%, áfach, tagtha ar na rátaí vápála laethúla, ardú faoi thrí.

Tá úsáid galtoitíní contúirteach do dhéagóirí. Tá nicitín ina bhformhór, substaint a chothaíonn andúil thar a bheith láidir agus atá in ann dochar a dhéanamh d'fhorbairt inchinne daoine sna déaga.

Is féidir le húsáid nicitín sna blianta déaga tionchar a imirt ar na codanna sin den inchinn a rialaíonn aird, foghlaim, giúmar, agus smacht taighd. Anuas air sin, d'fhéadfadh úsáid nicitín sna blianta déaga an baol a mhéadú go mbeadh siad tugtha d'andúil i ndrugaí eile sa todhchaí. Chomh maith leis sin, is féidir le vápáil nó ionanálú substainte ar bith dochar a dhéanamh do na scamhóga agus don chonair riospráide.

Léirigh dea-shampla trí bheith saor ó nicitín agus labhair le do pháiste nó déagóir faoin gcúis go bhfuil vápáil díobhálach dóibh.

Bíonn

15%

díobh ag vápáil (galtoitín) go laethúil.



Is caiteoirí tobac laethúla

5%

díobh.



D'úsáid

6%

díobh cannabais le mí anuas.



Is féidir leat na scéalta is déanaí a fháil mar aon le hacmhainní, tuilleadh eolais agus naisc ag láithreán gréasáin Planet Youth.

www.planetyouth.ie