



Parent Power

TREOIRLÍNTE DO
THUISMITHEOIRÍ
DALTAÍ NA CHÉAD BLIANA

PLANET
Youth

MAIDIR LE PLANET YOUTH

Príomhthionscadal coisc atá bunaithe ar fhianaise is ea Planet Youth. Tugann sé an deis dúinn sláinte agus folláine leanaí a fheabhsú san fhadtéarma.

Reáchtálaimid suirbhé gach re bliain ar dhaltaí scoile atá idir 15 agus 16 bhliain i scoileanna na Gaillimhe, Mhaigh Eo agus Ros Comáin. Tugann torthaí na tsuirbhé sin an fhaisnéis atá de dhíth orainn chun athruithe dearfacha a chur i bhfeidhm do na daltaí níos óige atá ag teacht ina ndiaidh.

Forbraíodh an leabhrán seo chun cuid den fhaisnéis sin a chur ar fáil do thuismitheoirí a bhfuil páistí acu atá ag tosú san iarbhunscoil agus tá súil againn go mbainfidh sibh leas as.

Seo a leanas an méid a dúirt an 5,079 déagóir a ghlac páirt ar fud an réigiúin i suirbhé Planet Youth i mí na Samhna 2024 linn:

91%

Éasca bá agus cairdiúlacht a fháil ó thuismitheoirí



66%

3 uair an chloig nó níos mó ar na meáin shóisialta gach lá



35%

Níl fillte abhaile tar éis meán oíche



55%

Gan dóthain codlata a fháil



80%

Tá fón ina seomra codlata acu san oíche



25%

Alcól a fháil acu ó thuismitheoirí



56%

Deir go bhfuil dea-shláinte mheabhrach acu



73%

Deir go bhfuil dea-shláinte fhisiciúil acu

86%

Airíonn sábháilte ina bpobal áitiúil



33%

Thuairiscigh gur ghortaigh siad iad féin uair amháin nó níos mó



61%

Déanann aclaíocht 3 uair sa tseachtain nó níos mó



31%

Ar meisce an mhí seo caite



14%

Vapáil ar bhonn laethúil



12%

Triail bainte acu as cannabis



28%

Triail bainte acu as alcól faoin am a bhfuil 13 bhliain d'aois bainte amach acu

AM TEAGHLAIGH

Ba é seo an ceathrú suirbhé de chuid Planet Youth, agus bhí roinnt torthaí an-dearfach ann maidir le saol an teaghlaigh agus na caidrimh atá ag déagóirí lena dtuismitheoirí. Dúirt 91% go bhfuil sé éasca bá agus cairdiúlacht a fháil óna dtuismitheoirí. Tuairiscíonn déagóirí freisin go gcaitheann siad go leor ama lena dtuismitheoirí agus dúirt 84% go bhfuil a fhios ag a dtuismitheoirí cá bhfuil siad tráthnóna.

De réir mar a théann siad in aois, tá sé tábhachtach cumarsáid mhaith a choinneáil lenár ndéagóirí, fanacht i dteagmháil leo, suim a léiriú iontu agus a bheith rannpháirteach lena bhfuil ar siúl acu ina saol. Dúirt 80% dár ndéagóirí go bhfuil sé éasca labhairt lena dtuismitheoirí nó lena gcúramóirí faoi chúrsaí pearsanta.

Má bhíonn roinnt spéiseanna i gcoitinne ag tuismitheoirí lena ndéagóirí, béilí ag an teaghlach le chéile ar bhonn rialta, mar aon le gníomhaíochtaí teaghlaigh agus cruinnithe teaghlaigh, éascófar a bheith ag iarraidh agus spás chun labhairt lenár ndéagóirí agus éisteacht leo.

Is iad tuismitheoirí na heiseamláirí is tábhachtaí dár ndéagóirí agus tá sé tábhachtach mar sin go dtabharfadh muid sampla maith dóibh lenár gcuid iompair féin.

91%

Éasca bá agus
cairdiúlacht a
fháil ó
thuismitheoirí



TREOIRLÍNTE MAIDIR LE SCÁILEÁIN

Léiríodh i suirbhé Planet Youth go bhfuil 3 huair an chloig nó níos mó á gcaitheamh ag 66% den aos óg ar na meáin shóisialta in aghaidh an lae. Tá a fhios againn go gcuireann an iomarca ama scáileáin isteach ar obair bhaile agus ar chaithimh aimsire agus gur féidir leis a bheith díobhálach do shláinte mheabhrach an duine. **Níor cheart a bheith os comhair scáileáin ach ar feadh 2 uair an chloig in aghaidh an lae**, ar a mhéid, agus sin tar éis obair bhaile agus gníomhaíochtaí eile a bheith críochnaithe.

Ba cheart do scáileáin a bheith múchta uair an chloig roimh am codlata ar a laghad **agus níor cheart iad a bheith i seomraí codlata san oíche**.

Más féidir leat na treoirlíní seo a bheith curtha i bhfeidhm agat ó chéad bhliain na meánscoile, bainfidh tábhacht níos mó leo dá réir agus do leanbh ag dul in aois. Labhair le do leanbh faoina bhfuil ar siúl acu ar líne agus bí i d'eiseamláir mhaith maidir leis an méid ama a chaitheann tú féin os comhair scáileáin.

66%

Caitheann 66% 3 huaire an chloig nó níos mó ar na meáin shóisialta gach lá agus tá fón ag



80% ina seomra codlata san oíche



TREOIRLÍNTE MAIDIR LE hAM CODLATA

55%

Gan a ndóthain codlata á fháil acu.



Léirigh suirbhé Planet Youth dúinn nach bhfuil dóthain codlata á fháil ag breis is leath dár ndaoine óga. Seo a leanas na treoirlíní a mholtar maidir le codladh:

AN CHÉAD BHLIAIN	09:30PM
-------------------------	----------------

AN DARA BLIAIN	09:45PM
-----------------------	----------------

AN TRÍÚ BLIAIN	10:00PM
-----------------------	----------------

AN IDIRBHLIAIN	10:15PM
-----------------------	----------------

AN CÚIGIÚ BLIAIN	10:30PM
-------------------------	----------------

BLIAIN NA hARDTEISTE	10:45PM
-----------------------------	----------------



Moltar go mbeadh idir **8 agus 10 n-uair codlata** á bhfáil ag déagóirí san oíche. Mar shampla; ba chóir do pháiste sa chéad bhliain a chaithfidh éirí ag 07.30am a bheith ina chodladh faoi 09.30pm chun 10 n-uair an chloig codlata a fháil. Níor cheart go mbeadh fón ag aon leanbh ina sheomra codlata san oíche, is leor gnáthchlog aláraim.

TÁBHACHT AN CHODLATA

Léirigh suirbhé Planet Youth a laghad codlata atá á fháil ag ár ndéagóirí. Is fadhb dháiríre í seo mar go bhfuil sé thar a bheith tábhachtach go bhfaigheadh déagóirí dóthain codlata agus é nó í i mbun forbartha. Tá sé chomh tábhachtach céanna le cothú agus le gníomhaíocht fhisiciúil.

Bíonn gach gné den saol níos dúshlánaí gan dóthain codlata. Cuireann sé isteach ar shláinte fhisiciúil agus mheabhrach an duine, éiríonn obair scoile níos deacra, agus tá tionchar aige ar fhéinmheas, teacht aniar agus ar fhorbairt mhothúcháin an déagóra. Is minic a dhéantar fadhbanna móra as dúshláin bheaga.

Tá sé tábhachtach go gcabhrófa le do dhéagóir a dhóthain codlata a fháil, agus codladh maith. D'fhéadfadh gan a bheith i gceist leis sin ach an timpeallacht codlata a fheabhsú, ach cabhróidh dea-shláinteachas codlata, níos lú am scáileáin, níos lú caiféin, agus gnáthamh codlata comhsheasmhach freisin.

Má chothaíonn tú cultúr codlata dearfach sa bhaile, beidh tú ag cabhrú le do dhéagóir a lánacmhainneacht a bhaint amach i go leor gnéithe dá fhorbairt, dá shláinte agus dá fholláine.

CÉ MHÉAD CODLA A BHÍONN ÁR nDÉAGÓIRÍ?

45% 8 n-uair an chloig codlata nó níos mó á bhfáil acu



32% 7 n-uair an chloig codlata á bhfáil acu



15% 6 uair an chloig codlata á bhfáil acu

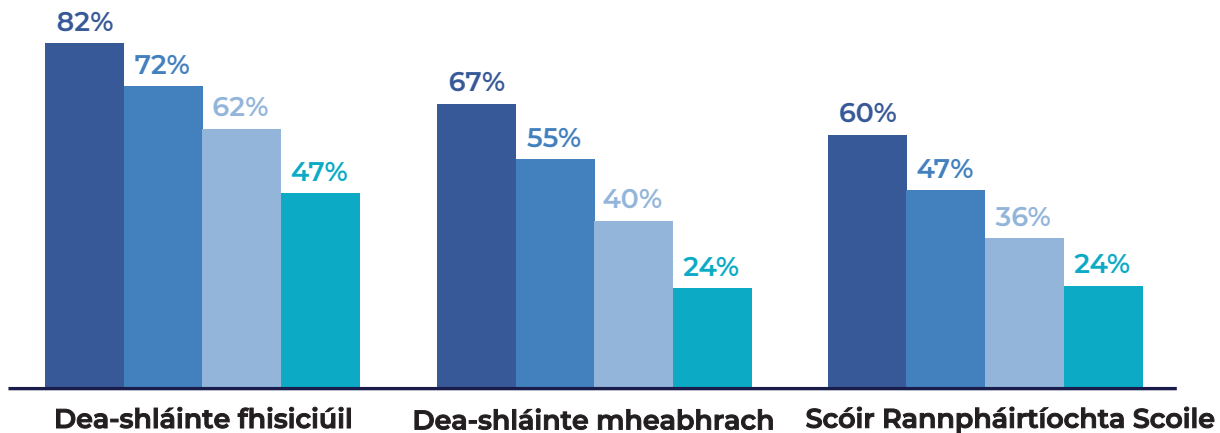


8% Níos lú ná 6 uair an chloig codlata á bhfáil acu



TÁBHACHT AN CHODLATA

■ 8 n-uair an chloig codlata nó níos mó ■ 7 n-uair an chloig codlata ■ 6 n-uair an chloig codlata ■ Níos lú ná 6 uair an chloig codlata





SPÉISEANNA, CAITHIMH AIMSIRE & SPÓIRT

Tá sé tábhachtach go dtabharfaí spreagadh do dhaoine óga leanúint le gníomhaíochtaí struchtúrtha ar ardchaighdeán agus faoi mhaoirseacht a bhfuil suim acu iontu de réir mar a théann siad in aois.

Tá gníomhaíocht fhisiciúil tábhachtach don tsláinte agus don fholláine mhaith ach ní bhíonn suim ag gach leanbh i spóirt. Tá caithimh aimsire agus spéiseanna eile ann a thugann deis do dhéagóirí páirt a ghlacadh ina bpobal lasmuigh den scoil agus ligeann siad dár bpáistí a gcuid scileanna sóisialta a fhorbairt tuilleadh agus athléimneacht mhothúchánach a thógáil.

Aithnítear freisin go gcabhraíonn gníomhaíochtaí maithe struchtúrtha faoi mhaoirseacht agus ar ardchaighdeán le déagóirí fanacht glan ar mhí-úsáid substaintí agus ar iompar frithshóisialta.

Imríonn

34%

spóirt foirne 3
huaire sa
tseachtain nó
níos mó



Bíonn

61%

i mbun
aclaíochta
3 huaire sa
tseachtain nó
níos mó



VAPÁIL, CAITHEAMH TOBAIC, SPAGAÍ NICITÍN AGUS CANABAIS

Tá laghdú beag tagtha ar rátaí laethúla agus míosúla caithimh tobac agus úsáide cannabais ó bhí an suirbhé deireanach ann. Mar sin féin, tá rátaí vápála laethúla fós ard ag 14% agus tá úsáid spagaí nicitín coitianta anois freisin.

Níl sé sábháilte do dhéagóirí nicitín a úsáid mar is substaint andúile í agus is féidir léi dochar a dhéanamh d'fhorbairt inchinn an déagóra.

Tá úsáid nicitín i rith blianta na ndéaga in ann difear a dhéanamh do na codanna sin den inchinn a rialaíonn aird, foghlaim, giúmar agus ríog. D'fhéadfadh sé an baol go mbeifear tugtha do dhruaí eile sa todhchaí a mhéadú freisin.

Ina theannta sin, is féidir le vápáil nó ionanálú substaint ar bith dochar a dhéanamh do na scamhóga agus don chonair riospráide.

Tá sé ag éirí coitianta anois i measc daltaí na chéad bliana triail a bhaint as vápáil. Ba cheart duit, mar sin, labhairt le do dhéagóir faoina dhíobhálaí atá an vápáil, agus tabhair dea-shampla dó nó di trí fhanacht glan ar nicitín.

14%

Vápálann
ar bhonn
laethúil



4%

Caitheann
tobac ar
bhonn
laethúil



5%

Bhain úsáid as
cannabais le mí
anuas



16%

Bhain triail
as spagaí
nicitín



73%

Bhain triail
as alcól



31%

Ar meisce
le mí anuas



ALCÓL AGUS TUISMITHEOIRÍ

Is é alcól an tsubstaint is coitianta a úsáidtear i measc daoine óga na hÉireann. De réir mar a théann déagóirí in aois, déanfaidh siad éilimh ar thuismitheoirí ar bhonn níos minicí cead a thabhairt dóibh alcól a bheith acu ag cóisirí nó imeachtaí, nó sula dtéann siad amach. D'fhéadfaí na hiarratais seo tosú chomh luath leis an dara bliain agus éireoidh siad níos coitianta faoin idirbhliain.

Tá alcól in ann cur isteach ar fhorbairt inchinne an duine óig agus méadófar ar na seansanna go mbeidh an duine tugtha don ól nuair a bheidh siad níos sine. Tá sé seo sa bhreis ar an díobháil eile a mbíonn an t-alcól freagrach as. Is é an rud is fearr is féidir linn a dhéanamh dár ndéagóirí ná iarracht a dhéanamh cinntiú nach n-ólfaidh siad go dtí go mbeidh siad 18 mbliain d'aois.

Léirítear i suirbhé Planet Youth a thábhachtaí atá dearcadh na dtuismitheoirí maidir le ragús óil déagóirí a sheachaint. Maidir leis na déagóirí siúd a bhfuil dtuismitheoirí sásta alcól a chur ar fáil dóibh, bíonn a dhá oiread go leith níos mó de sheans ann go mbeidh siad ag éirí ólta i gcomparáid leo siúd nach bhfaigheann alcól óna dtuismitheoirí. Ceapann roinnt thuismitheoirí gur smaoineamh maith é go mbeidh déagóirí ag fáil blaiseadh den alcól sa bhaile le go dtaispeánfar dóibh an chaoi le hól go freagrach, ach tá an seans ann go mbeidh a mhalairt d'eifeacht ag an iompar sin.

Léiríonn an chairt lastall go soiléir an tábhacht a bhaineann le thuismitheoirí a bheith in aghaidh an óil. Ní gá do thuismitheoirí a bheith ag taobh amháin ar fad den scála ná ar an taobh eile ach ba cheart dóibh a thuiscint go mbaineann tábhacht le gach comhrá agus gach iarracht úsáid alcóil a chur siar a mhéid agus is féidir.

25%

Faigheann
25% alcól go
rialta óna
dtuismitheoirí



27%

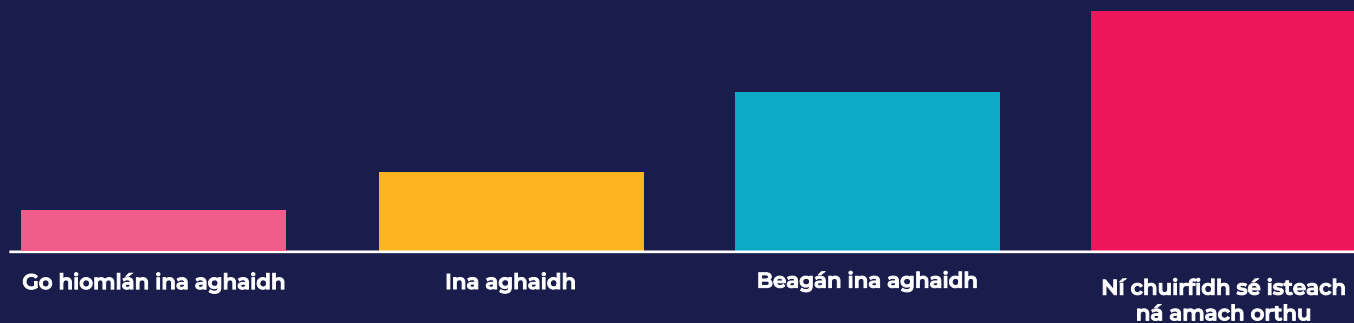
Ólann 27% go
rialta i dteach
cara





AN 31% DE DHALTAÍ A BHÍ AR MEISCE LE MÍ ANUAS

Céard a d'abródh do thuismitheoirí dá n-éireofa ólta?





Tá an leabhrán Parent Power ar fáil le híoslódáil i roinnt teangacha:

Béarla (Download in English)

Gaeilge (Íoslódáil i nGaeilge)

Arabic (تحميل باللغة العربية)

Lithuanian (Atsisiųsti lietuvių kalba)

Polish (Pobierz w języku polskim)

Portuguese (Baixar em português)

Russian (Скачать на русском языке)

Slovak (Stiahnuť v slovenčine)

Ukrainian (Завантажити українською)