



Parent Power

**WYTYCZNE
DLA RODZICÓW W
PIERWSZYM ROKU**

PLANET
Youth

O PLANET YOUTH

Planet Youth to oparty na dowodach naukowych projekt profilaktyki pierwotnej, który daje nam możliwość poprawy długoterminowego zdrowia i dobrostanu naszych dzieci. Co dwa lata przeprowadzamy ankietę wśród wszystkich 15- i 16-latków w naszych szkołach w Galway, Mayo i Roscommon, co dostarcza nam informacji niezbędnych do wprowadzenia pozytywnych zmian dla młodszych dzieci, które do nich dołączają.

Niniejsza broszura została opracowana, aby dostarczyć część tych informacji rodzicom, których dzieci rozpoczynają naukę w szkole ponadpodstawowej, i mamy nadzieję, że okaże się ona przydatna.

Ankieta Planet Youth przeprowadzona w listopadzie 2024 r. wśród 5079 nastolatków z całego regionu dostarczyła nam następujących informacji:

91%

Łatwo uzyskać troskę i ciepło od rodziców



66%

Spędzają 3 godziny lub więcej dziennie w mediach społecznościowych



80%

Miej telefon w sypialni w nocy

73%

Zgłoś dobry stan zdrowia fizycznego

86%

Czuj się bezpiecznie w swojej społeczności

33%

Zgłoszono samookaleczenia raz lub więcej razy



31%

Byli pijani w ostatnim miesiącu



14%

Używaj waporyzatora w codziennie



35%

Wyjście po północy



25%

Dostać alkohol od rodziców



55%

Niedobór snu



56%

Zgłoś dobre zdrowie psychiczne



61%

Ćwicz 3 razy w tygodniu lub częściej



12%

Próbowałem marihuany



28%

Próbowałem alkoholu w wieku 13 lat

CZAS DLA RODZINY

Było to czwarte badanie Planet Youth, które przyniosło bardzo pozytywne wyniki dotyczące życia rodzinnego i relacji nastolatków z rodzicami. 91% ankieterów stwierdziło, że łatwo jest im odczuwać troskę i ciepło ze strony rodziców. Nastolatki deklarują również, że spędzają dużo czasu z rodzicami, a 84% stwierdziło, że rodzice wiedzą, gdzie są wieczorami.

W miarę jak nastolatki dorastają, ważne jest, aby utrzymywać z nimi kontakt, być w kontakcie, interesować się tym, co dzieje się w ich życiu i angażować się w to, co się z nimi dzieje.

80% naszych nastolatków stwierdziło, że łatwo jest im rozmawiać z rodzicami lub opiekunami na tematy osobiste.

Wspólne zainteresowania, regularne wspólne posiłki, rodzinne aktywności i spotkania tworzą przyjemną przestrzeń do rozmów i słuchania naszych nastolatków..

Jako rodzice jesteście najważniejszymi wzorcami do naśladowania dla naszych nastolatków, dlatego ważne jest, abyśmy dawali dobry przykład swoim własnym zachowaniem.

91%

Łatwo uzyskać troskę i ciepło od rodziców



WYTYCZNE DOTYCZĄCE CZASU PRZED EKRANEM

Badanie Planet Youth wykazało, że 66% naszych młodych ludzi spędza 3 godziny dziennie lub więcej w mediach społecznościowych. Wiemy, że zbyt długi czas spędzony przed ekranem wpływa na odrabianie prac domowych i hobby oraz może negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne. **Korzystanie z ekranu powinno być ograniczone do maksymalnie 2 godzin dziennie** po odrobieniu prac domowych i innych aktywnościach.

Ekrany należy wyłączać co najmniej na godzinę przed snem **i nie wносить ich do sypialni na noc.**

Jeśli wdrożysz te wytyczne już od pierwszego roku życia dziecka, będą one zyskiwać na znaczeniu wraz z jego dorastaniem. Rozmawiaj z dzieckiem o jego życiu online i bądź dobrym przykładem w kwestii korzystania z ekranu.

66%

spędzaj 3 godziny
lub więcej dziennie
w mediach
społecznościowych



80%

mieć telefon w
sypialni w nocy



WYTYCZNE DOTYCZĄCE PORY SNU

55%

nie
śpij
wystarczająco
długo



PIERWSZY ROK 21:30

DRUGI ROK 21:45

TRZECI ROK 22:00

ROK PRZEJŚCIOWY 22:15

PIĄTY ROK 22:30

SZÓSTY ROK 22:45



Zaleca się, aby nastolatkom spały co najmniej 8 do 10 godzin nieprzerwanego snu na dobę. Na przykład, pierwszoklasista, który musi wstawać o 7:30, powinien spać do 21:30, aby móc przespać 10 godzin. Żadne dziecko nie powinno mieć telefonu w sypialni w nocy – wystarczy zwykły budzik.

ZNACZENIE SNU

Badanie Planet Youth pokazało nam, jak mało snu dostają nasi nastolatkowie. To poważny problem, ponieważ sen odgrywa kluczową rolę w rozwoju nastolatka. Jest równie ważny, jak odżywianie i aktywność fizyczna.

Bez odpowiedniej ilości snu, każdy aspekt życia staje się trudniejszy. Zdrowie fizyczne i psychiczne jest zagrożone, nauka staje się trudniejsza, poczucie własnej wartości, odporność psychiczna i rozwój emocjonalny ulegają pogorszeniu, a drobne problemy często wydają się nie do pokonania.

Nie lekceważ znaczenia pomagania nastolatkom w zapewnieniu im odpowiedniej ilości snu o dobrej jakości. Może to oznaczać po prostu poprawę warunków, w których śpią, ale dobra higiena snu, ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem, ograniczenie kofeiny i stały rytm snu również mogą pomóc.

Tworząc w domu kulturę sprzyjającą snu, pomożesz swojemu nastolatkowi zoptymalizować jego potencjał w wielu aspektach rozwoju, zdrowia i dobrego samopoczucia.

ILE ŚPIĄ NASI NASTOLATKOWIE?

45%

Śpij 8 godzin lub więcej



32%

Śpij 7 godzin



15%

Śpij 6 godzin

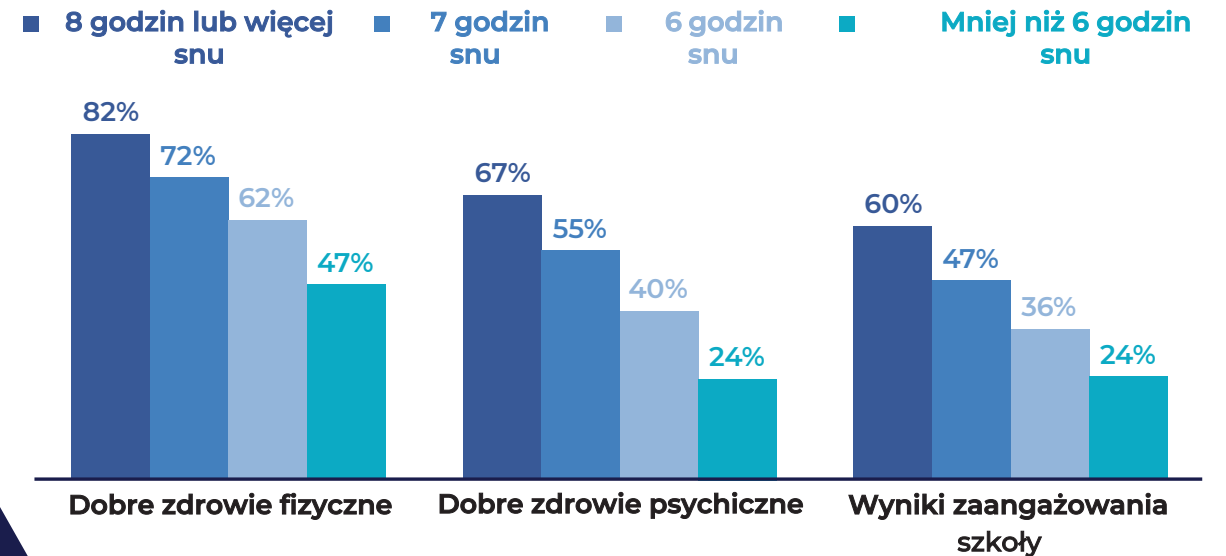


8%

Śpij mniej niż 6 godzin



ZNACZENIE SNU





ZAINTERESOWANIA, HOBBY I SPORT

Ważne jest, aby zachęcać młodych ludzi do dalszego uczestniczenia w nadzorowanych, zorganizowanych zajęciach wysokiej jakości, które będą ich interesować, gdy będą starsi.

Aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia i dobrego samopoczucia, ale nie każde dziecko interesuje się sportem. Inne hobby i zainteresowania, które dają możliwość zaangażowania się w życie społeczności poza szkołą, pozwalają naszym dzieciom rozwijać umiejętności społeczne i budować odporność emocjonalną.

Wiadomo, że wysokiej jakości nadzorowane i zorganizowane zajęcia stanowią również czynnik ochronny przed używaniem substancji psychoaktywnych i zachowaniami antyspołecznymi.

34%

grać w sporty
zespołowe 3
razy w
tygodniu lub
częściej



61%

ćwiczyć 3 razy w
tygodniu lub
częściej



WAPOWANIE, PALENIE, WORECZKI NIKOTYNOWE I KONOPIE

Odsetek osób palących codziennie i używających marihuany w ciągu miesiąca nieznacznie spadł od ostatniego badania. Jednak odsetek osób wapujących utrzymuje się na wysokim poziomie 14%, a używanie woreczków nikotynowych również stało się powszechne.

Nikotyna jest niebezpieczna dla nastolatków, ponieważ jest substancją silnie uzależniającą i może mieć szkodliwy wpływ na rozwój mózgu.

Używanie nikotyny w okresie dojrzewania może wpływać na obszary mózgu odpowiedzialne za regulację uwagi, uczenia się, nastroju i kontroli impulsów. Może również zwiększać ryzyko uzależnienia od innych substancji w przyszłości. Ponadto, wapowanie lub inhalacja jakiegokolwiek substancji może powodować uszkodzenia płuc i układu oddechowego.

Eksperymentowanie z waporyzatorami nie jest niczym niezwykłym w pierwszej klasie szkoły podstawowej, więc porozmawiaj z nastolatkiem o tym, dlaczego waporyzacja jest dla niego szkodliwa i daj mu dobry przykład, unikając nikotyny.

14%

Są
codziennymi
waperami



4%

Są
codziennymi
palaczami



5%

W ostatnim
miesiącu
używałem
marihuany



16%

Wypróbował
em woreczki
nikotynowe



73%

próbowało
alkoholu



31%

pijanych w
ostatnim miesiącu



ALKOHOL I RODZICE

Alkohol jest najpowszechniej używaną substancją wśród młodych ludzi w Irlandii. W miarę jak nasi nastolatki dorastają, coraz częściej proszą rodziców o dostęp do alkoholu do spożycia przed lub w trakcie imprez i wydarzeń. Prośby te mogą pojawić się już w drugim roku życia i stają się coraz częstsze w roku przejściowym.

Spożywanie alkoholu w młodym wieku może upośledzać rozwój mózgu i zwiększać ryzyko uzależnienia w późniejszym życiu. Dodatkowo zwiększa to ryzyko innych szkód związanych z alkoholem. Najlepsze, co możemy zrobić dla naszych nastolatków, to spróbować odłożyć spożycie alkoholu do ukończenia 18 lat.

Badanie Planet Youth pokazuje, jak ważna jest postawa rodziców i dostępność alkoholu w kontekście upijania się wśród nastolatków. Nastolatki, które otrzymują alkohol od rodzica, upijają się dwa i pół raza częściej niż te, które go nie otrzymują. Wprowadzanie alkoholu do domu, w celu nauczania nastolatków odpowiedzialnego picia, może przynieść odwrotny skutek.

Wykres na sąsiedniej stronie wyraźnie pokazuje, jak ważna jest dezaprobata rodziców. Rodzice nie muszą być po jednej ani po drugiej stronie skali, każda rozmowa i wysiłek włożony w odroczenie spożycia alkoholu są ważne.

25%

regularnie
otrzymuje
alkohol od
rodziców



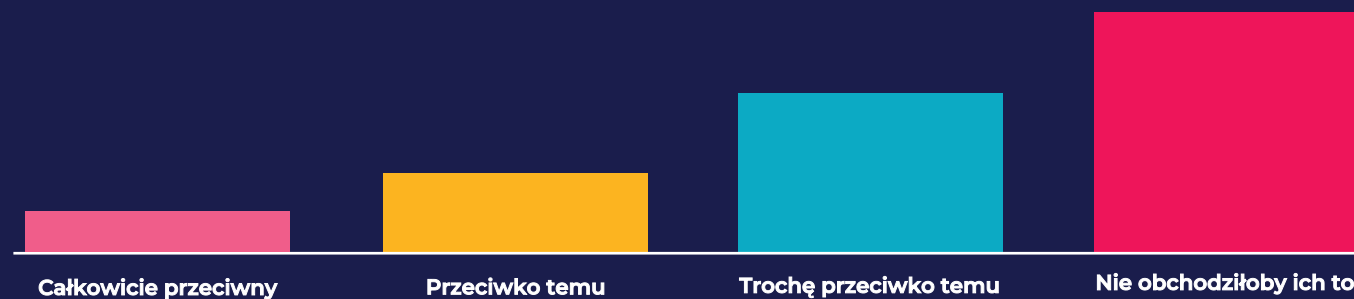
27%

regularnie pije
w domu u
znajomych



31% UCZNIÓW BYŁO PIJANYCH W OSTATNIM MIESIĄCU

Jak zareagowaliby Twoi rodzice, gdybyś się upił?





Broszurę Parent Power można przeglądać i pobierać w różnych językach:

English

Irish (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)

©WRDATE