



Parent Power

POKYNY PRE RODIČOV
PRVÉHO ROČNÍKA

PLANET
Youth

O PLANET YOUTH

Planet Youth je projekt primárnej prevencie založený na dôkazoch, ktorý nám poskytuje príležitosť zlepšiť dlhodobé zdravie a pohodu našich detí. Každé dva roky robíme prieskum medzi všetkými 15 a 16-ročnými v našich školách v Galway, Mayo a Roscommone, čo nám poskytuje informácie, ktoré potrebujeme na to, aby sme urobili pozitívne zmeny pre mladšie deti, ktoré za nimi prichádzajú.

Táto brožúra bola vytvorená s cieľom poskytnúť niektoré z týchto informácií rodičom, ktorých deti začínajú navštevovať strednú školu, a dúfame, že vám bude užitočná.

5 079 tínedžerov, ktorí sa v celom regióne zúčastnili prieskumu Planet Youth z novembra 2024, nám povedalo, že:

91%

Lahko získava starostlivosť a teplo od rodičov

66%

Strávte denne 3 alebo viac hodín na sociálnych sieťach

35%

Vonku po polnoci v poslednom týždni

55%

Nedostato k spánku

80%

Majú v noci telefón v spálni

25%

Získajte alkohol od rodičov

56%

Nahlásiť dobré duševné zdravie

73%

Nahlásiť dobrý fyzický zdravotný stav

86%

Cítia sa bezpečne vo svojej komunite

33%

Nahlásené sebapoškodzovanie raz alebo viackrát

61%

Cvičte 3-krát týždenne alebo viac

31%

Opitý minulý mesiac

14%

Sú denní vaperi

12%

Vyskúšal som kanabis

28%

Ochutnal alkohol do 13 rokov

ČAS S RODINOU

Toto bol štvrtý prieskum organizácie Planet Youth a priniesol niekoľko skutočne pozitívnych zistení týkajúcich sa rodinného života a vzťahov, ktoré naši tínedžeri majú so svojimi rodičmi. 91 % uviedlo, že je ľahké prijať starostlivosť a teplo od svojich rodičov. Tínedžeri tiež uvádzajú, že trávajú so svojimi rodičmi veľa času a 84 % uviedlo, že ich rodičia vedia, kde sú večer.

Ako starnú, je dôležité udržiavať s našimi tínedžermi kvalitnú komunikáciu a zostať v kontakte, zaujímať sa o to, čo sa deje v ich živote, a byť zapojení do toho, čo sa deje. Prieskum ukázal, že aj v tomto smere sa nám darí, pretože 80 % našich tínedžerov uviedlo, že je ľahké hovoriť so svojimi rodičmi alebo opatrovateľmi o osobných záležitostiach.

Spoločné záujmy, pravidelné rodinné jedlá, rodinné aktivity a rodinné stretnutia vytvárajú príjemný čas a priestor na rozhovory počúvanie našich tínedžerov.

Ako rodičia sme pre našich tínedžerov najdôležitejšími vzormi, preto je dôležité, aby sme im vlastným správaním išli dobrým príkladom.

91%

Lahko získava starostlivosť a teplo od rodičov



POKYNY NA POUŽÍVANIE OBRAZOVKY

Prieskum organizácie Planet Youth ukázal, že 66 % našich mladých ľudí trávi na sociálnych sieťach 3 alebo viac hodín denne. Vieme, že príliš veľa času stráveného pred obrazovkou má vplyv na domáce úlohy a záľuby a môže byť škodlivé pre duševné zdravie. **Používanie obrazovky by sa malo obmedziť na maximálne 2 hodiny denne** po dokončení domácich úloh a iných aktivít.

Obrazovky by mali byť vypnuté aspoň hodinu pred spaním a v noci by sa mali uchovávať mimo spálne.

Ak sa vám podarí tieto pokyny zaviesť od prvého roku, budú s pribúdajúcim vekom vášho dieťaťa čoraz dôležitejšie. Rozprávajte sa so svojím dieťaťom o jeho online živote a buďte dobrým vzorom aj s vlastným používaním obrazovky.

66%

Stráňte denne 3 alebo viac hodín na sociálnych sieťach



80%

má v noci telefón v spálni

POKYNY PRE SPÁNOK

55%

Nemá dostatok spánku



Prieskum organizácie Planet Youth odhalil, že viac ako polovica našich mladých ľudí nemá dostatok spánku. Navrhované pravidlá pre spanie sú:

PRVÝ ROČNÍK	21:30
-------------	-------

DRUHÝ ROČNÍK	21:45
--------------	-------

TRETÍ ROČNÍK	22:00
--------------	-------

PRECHODNÝ ROČNÍK	22:15
------------------	-------

PIATÝ ROČNÍK	22:30
--------------	-------

ZÁVEREČNÝ ROČNÍK	22:45
------------------	-------



Odporúča sa, aby tínedžeri spali minimálne 8 až 10 hodín nerušeného spánku za noc. Napríklad, prvák, ktorý musí vstávať o 7:30, by mal spať o 21:30, aby si vyspal svojich 10 hodín. Žiadne dieťa by nemalo mať v noci v spálni telefón, stačí bežný budík.

DÔLEŽITOSŤ SPÁNKU

Prieskum organizácie Planet Youth nám ukázal, ako málo spia naši tínedžeri. Je to významný problém, pretože spánok hrá kľúčovú úlohu vo vývoji tínedžera, je rovnako dôležitý ako výživa a fyzická aktivita.

Bez dostatočného kvalitného spánku sa každý aspekt života tínedžera stáva náročnejším. Ovplyvnené je fyzické a duševné zdravie, škola sa stáva ťažšou, ovplyvnené je sebavedomie, odolnosť a emocionálny vývoj a zväčšujú sa aj malé problémy.

Nepodceňujte dôležitosť pomoci vášmu tínedžerovi, aby mal dostatok kvalitného spánku. Môže to byť len zlepšenie jeho spánkového prostredia, ale pomôcť môže aj dobrá spánková hygiena, obmedzený čas strávený pred obrazovkou, zníženie kofeínu a pravidelný spánkový režim.

Vytvorením kultúry pozitívneho spánku vo vašej domácnosti pomôžete svojmu tínedžerovi optimalizovať jeho potenciál v mnohých aspektoch jeho vývoja, zdravia a pohody.

KOĽKO SPÁNKU DOSTÁVAJÚ NAŠI TÍNEĎŽERI?

45%

spí 8 alebo viac hodín



32%

spí 7 hodín



15%

spí 6 hodín



8%

spí menej ako 6 hodín



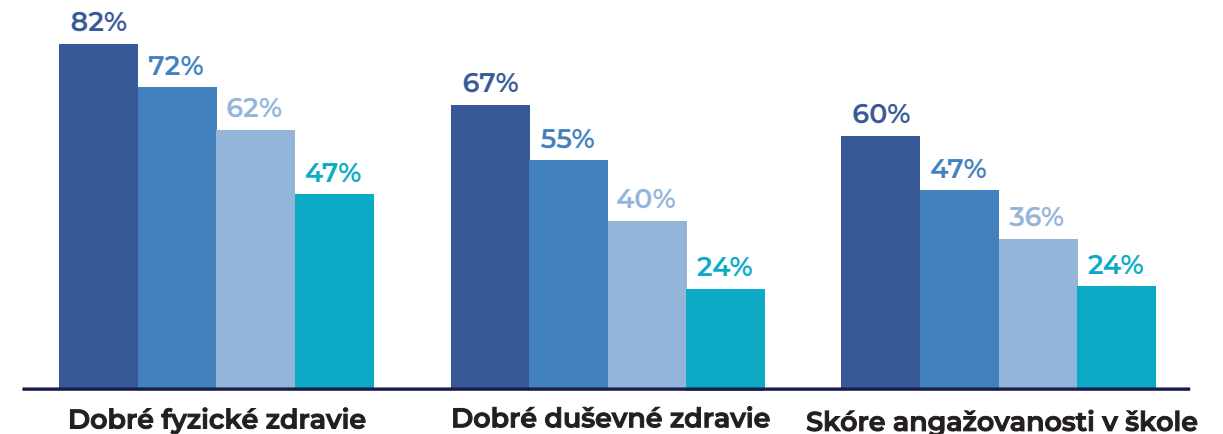
DÔLEŽITOSŤ SPÁNKU

8 hodín spánku

7 hodín spánku

6 hodín spánku

Menej ako 6 hodín spánku





ZÁUJMY, KONÍČKY A ŠPORTY

Je dôležité, aby boli mladí ľudia povzbudzovaní k tomu, aby sa aj naďalej venovali kvalitným, kontrolovaným a štruktúrovaným aktivitám, ktoré ich zaujímajú aj s pribúdajúcim vekom.

Fyzická aktivita je dôležitá pre dobré zdravie a pohodu, ale nie každé dieťa má záujem o šport. Iné záľuby a koníčky, ktoré poskytujú príležitosti na zapojenie sa do komunity mimo školy, umožňujú našim deťom ďalej rozvíjať svoje sociálne zručnosti a budovať si emocionálnu odolnosť.

Kvalitné, kontrolované a štruktúrované aktivity sú tiež známym ochranným faktorom pred užívaním návykových látok a antisociálnym správaním.

34%

hrá tímové
športy 3-krát
týždenne
alebo
častejšie



61%

cvičí 3-krát
týždenne
alebo viac



VAPOVANIE, FAJČENIE, NIKOTÍNOVÉ VRECKÁ A KANABIS

Denná miera fajčenia a mesačná miera užívania kanabisu sa od posledného prieskumu mierne znížila. Denná miera vapovania však zostáva vysoká, a to 14 %, a bežným sa stalo aj užívanie nikotínových vrecúšok.

Užívanie nikotínu je pre tínedžerov nebezpečné, pretože je to látka, ktorá je vysoko návyková a môže poškodiť vývoj mozgu dospievajúcich.

Užívanie nikotínu v dospievaní môže ovplyvniť časti mozgu, ktoré regulujú pozornosť, učenie, náladu a kontrolu impulzov. Môže tiež zvýšiť riziko budúcej závislosti od iných drog. Okrem toho, vapovanie alebo vdychovanie akejkoľvek látky môže poškodiť pľúca a dýchacie cesty.

Experimentovanie s vapovaním nie je v prvom ročníku nezvyčajné, preto sa so svojim tínedžerom porozprávajte o tom, prečo je vapovanie pre neho škodlivé, a buďte mu dobrým príkladom tým, že sa nebudete nikotínu zdržiavať.

14%

používa
elektronické
cigarety
každý deň



4%

sú denní
fajčiari



5%

užívalo
kanabis v
poslednom
mesiaci



16%

vyskúšalo
nikotínové
vrecúška



73%

už
vyskúšalo
alkohol



31%

sa opilo v
poslednom
mesiaci



ALKOHOL A RODIČIA

Alkohol je najbežnejšie užívanou látkou medzi mladými ľuďmi v Írsku. Ako naši tínedžeri starnú, čoraz častejšie žiadajú rodičov o prístup k alkoholu, ktorý by si mohli dať pred večierkami a podujatiami alebo na nich. Tieto žiadosti sa môžu začať už v druhom roku a v prechodnom roku sa stanú bežnejšími.

Užívanie alkoholu v mladom veku môže poškodiť vývoj mozgu a zvýšiť pravdepodobnosť vzniku závislosti v neskoršom živote. Okrem toho sa zvyšuje riziko ďalších škôd súvisiacich s alkoholom. Najlepšie, čo môžeme pre našich tínedžerov urobiť, je pokúsiť sa odložiť všetku konzumáciu alkoholu až do dovŕšenia 18 rokov.

Prieskum Planet Youth nám ukazuje, aký dôležitý je postoj rodičov a ich ponuka alkoholu, pokiaľ ide o nadmerné pitie alkoholu u dospelavajúcich. Tínedžeri, ktorí dostávajú alkohol od rodiča, sa opíjajú dva a pol krát častejšie ako tí, ktorí ho nepijú. Zavádzanie alkoholu u tínedžerov doma v snahe naučiť ich piť zodpovedne môže mať opačný účinok.

Graf oproti jasne ukazuje dôležitosť nesúhlasu rodičov. Rodičia nemusia byť na jednom alebo druhom konci váhy, každý rozhovor a úsilie vynaložené na oddialenie konzumácie alkoholu je dôležité.

25%

pravidelne
dostáva
alkohol od
rodičov



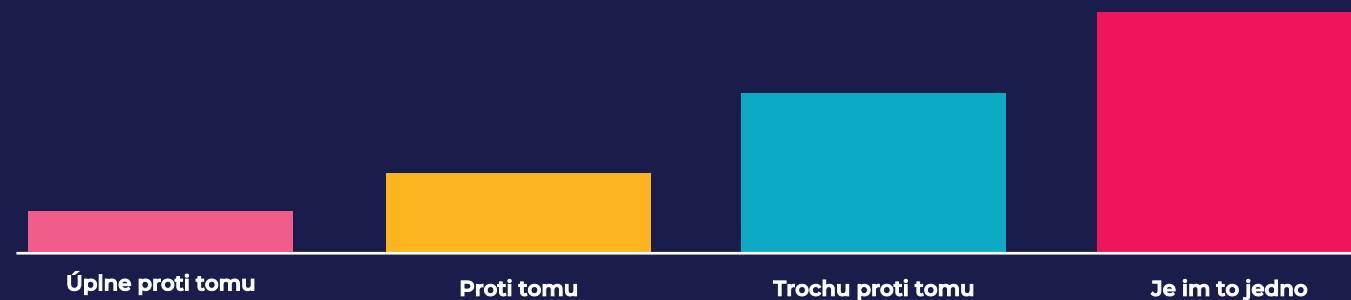
27%

pravidelne
pije u
priateľa
doma



31 % ŽIAKOV, KTORÍ BOLI V POSLEDNOM MESICI OPITÍ

Ako by reagovali tvoji rodičia, keby si sa opil/a?





TBrožúra Parent Power je k dispozícii na prezeranie a stiahnutie v rôznych jazykoch:

English

Irish (Íoslódáil i ngaeilge)

Arabic (تحميل باللغة العربية)

Lithuanian (Atsisiųsti lietuvių kalba)

Polish (Pobierz w języku polskim)

Portuguese (Baixar em polonês)

Russian (Скачать на русском языке)

Slovak (Stiahnuť v slovenčine)

Ukrainian (Завантажити українською)

©WRDATE