

Parent Power

إرشادات الوالدين
للسنة الأولى

PLANET
Youth

نبذة عن PLANET YOUTH

تم إعداد هذا الكتيب بهدف تقديم بعض هذه المعلومات للوالدين الذين لديهم أطفال سيلتحقون بمرحلة التعليم بعد المرحلة الابتدائية، ونرجو أن يستفيدوا منه.

وقد شارك 5079 من المراهقين في أنحاء المنطقة في استطلاع Planet Youth لشهر نوفمبر عام 2024 وذكروا لنا:

مشروع Planet Youth هو مشروع الوقاية الأولية القائم على الأدلة العلمية ويتيح لنا الفرصة لتحسين صحة أطفالنا ورفاهيتهم على المدى الطويل. نُجري كل عامين استطلاعاً لجميع الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و16 عاماً في مدارسنا في غالواي ومايو وروسكومون، وهذا يعطينا المعلومات التي نلزمنا لإجراء تغييرات إيجابية لصالح الأطفال الأصغر سنّاً الذين سيلتحقون بالمدرسة من بعدهم.

55%

لا ينامون
بشكل كافٍ



35%

كانوا يخرجون
بعد منتصف الليل



66%

يقضون ثلاث ساعات
أو أكثر على
مواقع التواصل
الاجتماعي يوميًا



91%

يسهل عليهم أن يحظوا
بالرعاية والحنان
من والديهم



56%

ذكروا أنهم
بصحة
عقلية سليمة



25%

أعطاهم والديهم
الكحول



80%

لديهم هاتف
في غرفة نومهم ليلاً

73%

يتمتعون بصحة
بدنية سليمة



86%

يشعرون
بالأمان
في مجتمعهم

33%

أبلغوا إيذاء
النفس مرة واحدة
أو أكثر



50%

يمارسون الرياضة
ثلاث مرات
في الأسبوع أو أكثر



12%

جربوا
تعاطي
القنب



14%

يدخنون
السجائر
الإلكترونية
يوميًا



30%

جربوا تناول الكحول
في سن 13

31%

تناولوا الكحول
الشهر الماضي



وقت العائلة

كان هذا الاستطلاع الرابع الذي أجرته Planet Youth، وقد أظهر بعض النتائج الإيجابية للغاية فيما يتعلق بالحياة الأسرية والعلاقات التي تربط أبنائنا المراهقين بالديهم. وقد أفاد 91% إلى أنه من السهل بالنسبة لهم أن يحظوا بالرعاية الحنان من والديهم. كما ذكر المراهقون أنهم يقضون وقتاً طويلاً مع والديهم، وذكر 84% منهم أن والديهم يعرفون مكان وجودهم في المساء.

مع تقدمهم في السن، من المهم الحفاظ على العلاقات الإيجابية مع أبنائنا المراهقين والبقاء على اتصال بهم والاهتمام بما يحدث في حياتهم والتفاعل معهم. وقال 80% من المراهقين أنه من السهل بالنسبة لهم التحدث مع والديهم أو مقدمي الرعاية حول الأمور الشخصية.

إن وجود اهتمامات مشتركة، ومواعيد منتظمة لتناول الوجبات العائلية، والأنشطة العائلية والاجتماعات العائلية يتيح وقتاً ومساحة ممتعة للحديث مع أبنائنا المراهقين والاستماع إليهم.

ونحن الوالدين، لذلك نحن قدوتهم الأهم إذن من المهم بالنسبة لنا أن يقتدوا بنا في كل تصرفاتنا.

91%

من السهل أن يحظوا
برعاية والديهم
وحنانهم



إرشادات استخدام الهاتف المحمول

66%

يقضون 3 ساعات أو أكثر
على وسائل التواصل
الاجتماعي يوميًا



80% يحتفظون بهواتفهم
في غرفة نومهم ليلاً

أظهر استطلاع أجرته Planet Youth أن 66% من شبابنا يقضون 3 ساعات يوميًا أو أكثر على وسائل التواصل الاجتماعي. ولا شك أن استخدام الهواتف المحمولة لفترات طويلة يؤثر في أداء واجباتهم المنزلية وهواياتهم ومن شأنه الإضرار بصحتهم العقلية السليمة. لذلك ينبغي تقليل استخدام الهواتف المحمولة إلى ساعتين كحد أقصى يوميًا بعدما ينجزون الواجبات المنزلية والأنشطة الأخرى.

يجب التوقف عن استخدام الهواتف المحمولة قبل موعد النوم بساعة على الأقل وإخراجها من غرف نومهم ليلاً.

إذا كان بالإمكان تطبيق هذه الإرشادات من العام الأول فستزداد أهميتها مع تقدم أطفالكم في السن. تحدث مع طفلك عن حياته على الإنترنت وكن قدوة حسنة له من خلال استخدامك للهاتف المحمول.



إرشادات أوقات النوم

أظهر استطلاع أجرته Planet Youth أن أكثر من نصف شبابنا لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم. الإرشادات المقترحة لوقت النوم هي:



55%

لا ينامون على النحو الكافي

السنة الأولى
09:30 مساءً

السنة الثانية
09:45 مساءً

السنة الثالثة
10:00 مساءً

السنة الانتقالية
10:15 مساءً

السنة الخامسة
10:30 مساءً

سنة شهادة الانتهاء
10:45 مساءً



النوم مهم لنمو طفلك ورفاهيته تمامًا مثل أهمية غذائه ونشاطه البدني. يفضل أن يُمنح المراهقون من 8 ساعات إلى 10 ساعات كحد أدنى من النوم المتواصل كل ليلة. فمثلاً الطفل في السنة الأولى الذي يتعين عليه الاستيقاظ في الساعة 07:30 صباحاً يجب أن ينام عند الساعة 9:30 مساءً حتى ينام لمدة 10 ساعات. ولا ينبغي ترك الهاتف مع الطفل في غرفة نومه في الليل، بل منبه عادي يكفي.

أهمية النوم

أظهر لنا استطلاع Planet Youth XXXXXXXX أن 66% من شبابنا يقضون 3 ساعات يوميًا أو أكثر على وسائل التواصل الاجتماعي. ولا شك أن استخدام الهواتف المحمولة لفترات طويلة يؤثر في أداء واجباتهم المنزلية وهواياتهم ومن شأنه الإضرار بصحتهم العقلية السليمة. يجب تقليل استخدام الهواتف المحمولة إلى ساعتين كحد أقصى في اليوم بعد إنجاز واجباتهم المنزلية وهواياتهم.

يجب التوقف عن استخدام الهواتف المحمولة قبل موعد النوم بساعة على الأقل وإخراجها من غرف نومهم ليلاً.

إذا كان بالإمكان تطبيق هذه الإرشادات من العام الأول فستزداد أهميتها مع تقدم أطفالكم في السن. تحدث مع طفلك عن حياته على الإنترنت وكن قدوة حسنة له من خلال استخدامك للهاتف المحمول.

ما عدد الساعات التي تخصص للنوم عند المراهقين؟



ينامون لمدة 8 ساعات فأكثر

45%



ينامون لمدة 7 ساعات

32%



ينامون لمدة 6 ساعات

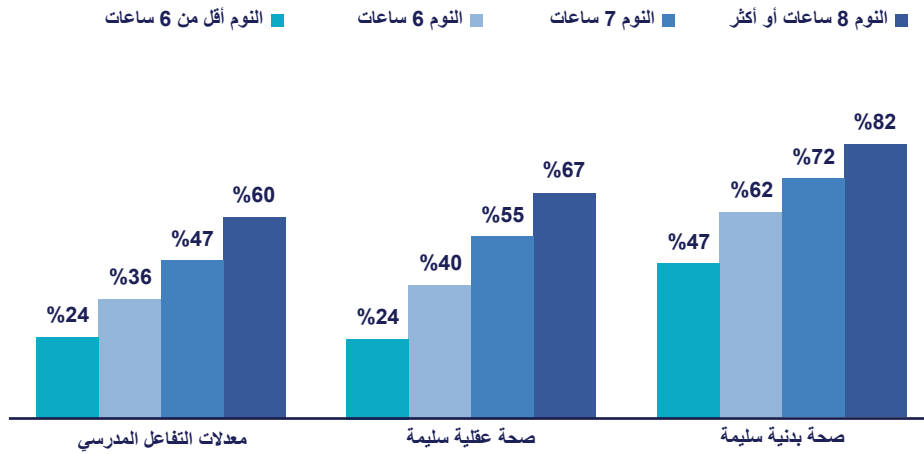
15%



عدد ساعات نومهم أقل من 6 ساعات

8%

أهمية النوم





الاهتمامات، والهوايات والرياضة

من المهم تشجيع الشباب على الاستمرار في المشاركة في الأنشطة عالية الجودة الخاضعة للإشراف والمنظمة والتي تثير اهتمامهم مع تقدمهم في السن.

يعتبر النشاط البدني مهمًا للصحة السليمة والرفاهية، ولكن لا يهتم جميع الأطفال بالرياضة. إن الهوايات والاهتمامات الأخرى التي توفر فرصًا للمشاركة في مجتمعهم خارج المدرسة تسمح لأطفالنا بتعزيز مهاراتهم الاجتماعية وتمنحهم المرونة العاطفية.

أنشطة ذات جودة عالية خاضعة للإشراف والتنظيم كما أنها عامل حماية معروف يحمي من تعاطي المواد المخدرة والسلوك المناهض للمجتمع.

34%



يمارسون الرياضات
الجماعية 3 مرات
في الأسبوع أو أكثر

61%



يمارسون
الرياضة
3 مرات في
الأسبوع أو أكثر

التدخين الإلكتروني وسجائر تعاطي القنب

انخفضت معدلات التدخين اليومية ومعدلات تعاطي القنب الشهرية منذ استطلاع الرأي الأخير. ولكن ارتفعت معدلات التدخين الإلكتروني اليومية إلى 15%، وهذا يمثل زيادة قدرها ثلاثة أضعاف.

إن استخدام السجائر الإلكترونية غير آمن للمراقبين. تحتوي معظمها على النيكوتين، والنيكوتين مادة تسبب الإدمان الشديد ومن شأنها الإضرار بنمو دماغ المراقبين.

يمكن أن يؤثر استخدام النيكوتين في مرحلة المراهقة على أجزاء الدماغ التي تنظم الانتباه والتعلم والمزاج والتحكم في الانفعالات. وقد يؤدي استخدام النيكوتين في مرحلة المراهقة أيضًا إلى زيادة خطر الإدمان على المخدرات الأخرى في المستقبل. كما أن التدخين الإلكتروني لأي مادة أو استنشاقها من شأنها الإضرار بالرئتين والجهاز التنفسي.

كن قدوة حسنة من خلال الامتناع عن النيكوتين وتحدث إلى طفلك أو مراقبك حول سبب ضرر التدخين الإلكتروني عليهم.



14% يدخنون السجائر الإلكترونية يوميًا

4% يدخنون السجائر يوميًا

5% تعاطوا القنب في الشهر الماضي

16% Have جربوا أكياس النيكوتين

31%



تناولوا المسكرات
في الشهر الماضي

73%



جربوا تعاطي
الكحوليات

الكحول والوالدين

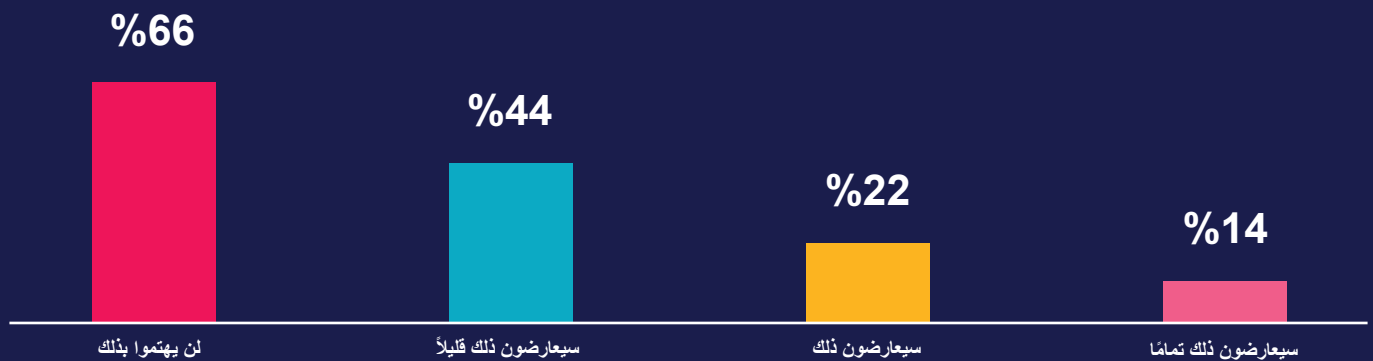
الكحول هو المادة الأكثر استخدامًا بين الشباب في أيرلندا، ومع تقدم أطفالنا في السن، يطلبون من والديهم باستمرار السماح لهم بتعاطي الكحول لاستخدامه قبل الحفلات والمناسبات أو أثنائها. يمكن أن تبدأ هذه الطلبات في وقت مبكر من السنة الثانية وتصبح أكثر شيوعًا عند السنة الانتقالية.

إن تعاطي الكحول في سن مبكرة قد يؤثر على نمو الدماغ ويزيد من فرص الإصابة بالإدمان في وقت لاحق من العمر. وهذا بالإضافة إلى زيادة خطر الأضرار الأخرى المرتبطة بالكحول. وأفضل ما يمكننا تقديمه لأبنائنا المراهقين هو محاولة إرجاء تعاطي الكحول حتى يبلغوا سن 18 عامًا.



من التلاميذ الذين تعاطوا المسكرات في الثلاثين يوماً الأخيرة

ما هو رد فعل والدك إذا تناولت الكحوليات؟





يمكنك تصفح كتيب "قوة الوالدين"
وتنزيله بلغات متنوعة منها:

الإنجليزية

الأيرلندية – (Íoslódáil i an teanga úcráinis)

العربية (تنزيل باللغة الأوكرانية)

اللغة اللتوانية (Atsisiųsti lietuvių kalba)

البولندية (Pobierz w języku polskim)

البرتغالية (Baixar em polonês)

الروسية (Скачать на русском языке)

السلوفاكية (Stiahnuť v slovenčine)

الأوكرانية (Завантажити українською)

يمكنك الحصول على المستندات والموارد
والمعلومات الأخرى والروابط على موقع
Planet Youth

west.planetyouth.ie

