

ثمة سنة دراسية أخرى على وشك الإنتهاء. تميز العام الدراسي بالقيود المفروضة بسبب الوباء كوفيد في البداية ، مع عودة الأنشطة المدرسية والترفيهية إلى طبيعتها خلال فصل الربيع. وهناك دراسات/ بحوث تمت بمشاركة أطفال ومراهقين في المدارس الابتدائية في الصفوف 8 - 10 في ريكيافيك في فبراير 2022 ، مشيرًا إلى أنهم يقومون بعمل جيد للغاية في معظم المجالات على الرغم من الظروف غير العادية. وقد تحققت نتائج جيدة في مجال تعزيز الصحة والنشاط الوقائي ، من بين أمور أخرى ، في العقود الأخيرة من خلال تضامن و تكاتف الوالدين. الآن بعد أن تم رفع قيود الاجتماعية ، من الضروري الاعتناء جيدًا بالأطفال والآباء والآخرين من مقدمي الرعاية لتشكيل شبكة محكمة.

ومع ذلك نريد أن نحث الآباء / الأوصياء لأطفال ما قبل المدرسة والمدارس الابتدائية في ريكيافيك في إنجاز دورهم الوقائي المهم. هناك أنواع من المخاطر التي يمكن أن تصاحب أنشطة الصيف عندما يتم إرخاء الروتين ويكون لدى الأطفال والمراهقين المزيد من وقت الفراغ. من المهم أن يتعرف آباء الأطفال في سن ما قبل المدرسة والأطفال في الصفوف الدنيا من المدرسة الابتدائية، بما لا يقل أهمية عن آباء الأطفال الأكبر سنًا، على الجوانب الوقائية لحياة الأطفال والمراهقين

هنا نريد أن نشير إلى عناصر وقائية هامة :

1. التواجد والتآزر بين الوالدين والأبناء.
2. النوم الكافي.
3. يظهر الآباء الرعاية والإهتمام ويضعون أهدافًا واضحة.
4. يتعارف الآباء/الأمهات أصدقاء أبنائهم وأولياء أمورهم.
5. مشاركة الأطفال في الأنشطة الترفيهية المنظمة.
6. إحترام وقت الخروج في الهواء الطلق.
7. موقف واضح من إستعمال الكحول، المخدرات، التبغ، النيكوتين، السجائر الإلكترونية ومشروبات المحتوية على مقويات كافيين
8. التعاون، الثقة والمشاركة في وظيفة الأبوة ، على سبيل المثال مجالس الصفوف ومجالس الوالدين ومسيرات أو جولات الآباء.



هنالك جوانب يجب على الآباء إحترامها في تربية و تنشئة الأبناء من جميع الأعمار.

تظهر الأبحاث أن التحديات الرئيسية التي نواجهها هي، على سبيل المثال، أنشطة الأطفال في الهواء الطلق بعد إنتهاء وقت الفراغ القانوني وأن عددًا أقل من الأطفال يقدرون صحتهم العقلية على أنها جيدة أو جيدة جدًا. يتزايد عدد الأطفال الذين يشعرون أنهم لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم ومن المهم إتباع القواعد والاتفاق على معايير استخدام الأطفال للأجهزة الذكية وأجهزة الكمبيوتر. من الشائع في جميع وسائل التواصل الاجتماعي أن الحد العمري لا يقل عن 13 عامًا. من المهم إحترام هذه الحدود العمرية وبالتالي منع أطفالنا من التواجد في عالم غير ملائم كمرحلة النضج و العمر. دع الاطفال من جميع الاعمار يشاركون معنا في مغامرات الصيف و الرحلات وتحدث معهم ونحد من استخدام الشاشات. شرب الخمر لدى المراهقين في الصف العاشر انخفض بشكل طفيف منذ فبراير 2021 ، كذلك استهلاك القنب/كنابي. تظهر نتائج بحث R & G أن استهلاك ضمادات النيكوتين ومشروبات الطاقة التي تحتوي على مادة الكافيين هي مصدر قلق كبير . تظهر الأبحاث أيضًا أن هناك قدرًا كبيرًا من مشاهدة المواد الإباحية بين الأطفال ومبادلة لصور عارية، على الرغم من أن هذا قد انخفض بين الطلاب في الصفوف العليا من المدرسة الابتدائية، وهو تطور إيجابي للغاية في نفس الوقت من الضروري مكافحة ذلك تمامًا.

تظهر الأبحاث أنه مع وضع العناصر الوقائية في الاعتبار ، يمكننا مواجهة التحديات الكبيرة بشكل مشترك وتحقيق نتائج جيدة.

تحية صيفية من :

فريق الصحة العامة والوقاية في مدارس وإدارة أوقات الفراغ في ريكيافيك