

Drodzy rodzice i opiekunowie

Kończy się kolejny rok szkolny. Rok szkolny pod wieloma względami różnił się od tego do którego jesteście przyzwyczajeni, ponieważ istniały jeszcze ograniczenia ze względu na Covid-19. Jednak ostatnie miesiące powróciły do normy i zajęcia szkolne oraz rekreacyjne odbywały się w normalnym toku planu lekcji. [Badania przeprowadzone](#) w Reykjavíku z dziećmi i młodzieżą w klasie 8-10, w lutym 2022 r., wskazują, że mimo niezwykłych okoliczności dzieci radzą sobie dobrze w większości przedmiotów. Dobre wyniki w promowaniu zdrowego stylu życia dla dzieci i młodzieży w ostatnich dziesięcioleciach zostały osiągnięte między innymi dzięki współpracy z rodzicami. Teraz, gdy ograniczenia dotyczące spotkań zostały zniesione, ważne jest aby dobrze zaopiekować się dziećmi, rodzice jak i innymi opiekunowie powinni stworzyć ścisłą sieć współpracy.

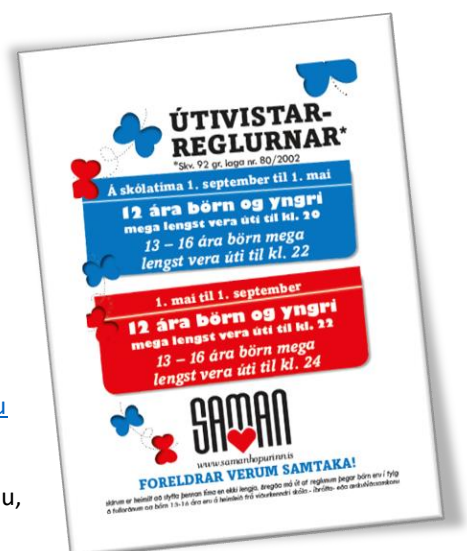
Obecnie jednak chcemy zwrócić uwagę rodziców / opiekunów na inne tematy, które dotyczą dzieci w wieku przedszkolnym i w szkołach podstawowych w Reykjavíku oraz do ważnej roli rodziców: ochronno-zapobiegawczej. Letnie przygody mogą towarzyszyć różnym niebezpieczeństwom, kiedy dzieci i młodzież wyzwalają się z codzienności/rutyny oraz ma więcej wolnego czasu. Ważne jest, aby rodzice dzieci w wieku przedszkolnym oraz dzieci w niższych klasach szkoły podstawowej (także rodzice starszych dzieci/młodzieży) zapoznali się z ochronnymi aspektami życia dzieci i młodzieży od początku nauki.

Chcemy zwrócić szczególną uwagę na bardzo ważne aspekty ochronne:

1. Spędzanie czasu razem: rodzice i dzieci
2. Wystarczający /dobry sen.
3. Rodzice okazują dziecku miłość i troskę oraz również wyznaczają jasno zasady i granice zachowania.
4. Rodzice znają przyjaciół swoich dzieci i ich rodziców.
5. Ważny jest udział dzieci w zorganizowanych zajęciach rekreacyjnych.
6. [Przestrzegać zasad dotyczących czasu przebywania na świeżym powietrzu oraz przestrzegać praw dotyczących ochrony dzieci.](#)
7. Jasne stanowisko rodziców wobec spożywania alkoholu, narkotyków, tytoniu, poduszek nikotynowych i e-papierosów oraz napojów zawierających kofeinę.
8. Współpraca, zaufanie i udział w obowiązkach rodzicielskich w szkole np. udział w zebraniach komitetu rodzicielskiego, w radach klasowych i w obchodach rodziców po dzielnicy.

To są aspekty ochronne, które rodzice powinni szanować i przestrzegać podczas wychowania dzieci w każdym wieku. Badania pokazują, że głównymi zadaniami przed którymi stoją rodzice jest między innymi wychowywanie dzieci na świeżym powietrzu z przestrzeganiem zasad dotyczących czasu na dworze, badania wykazały również że mniej dzieci ocenia swoje zdrowie psychiczne jako dobre lub bardzo dobre. Rośnie liczba dzieci, które czują się niewystarczająco wyspane, dlatego ważne jest aby przestrzegać zasad oraz uzgodnić z dziećmi [kryteria korzystania z urządzeń elektronicznych i komputerowych](#). We wszystkich mediach społecznościowych granica wieku wynosi co najmniej 13 lat.

Odurzanie nastolatków oraz konsumpcja marihuany w 10. klasie nieznacznie spadło od lutego 2021 roku. Jednak wyniki badań R&G wykazują że nastąpił znaczny wzrost liczby dzieci korzystających z poduszek nikotynowych, co jest powodem do niepokoju. Badania pokazują również że wzrosło rozpowszechnianie pornografii i nagości, dlatego ważne aby rodzice brali aktywny udział w roli ochronno-zapobiegawczej ich dzieci.



Wierzimy, że przy dobrej współpracy wszystkich zaangażowanych rodziców w wychowanie ich dzieci i młodzieży możemy wspólnie stawić czoła tym wyzwaniom, ponieważ badania wykazały, że solidarność rodziców przynosi dobre rezultaty w wychowaniu oraz szkole.

Z letnimi pozdrowieniami,

Zespół ds. zdrowia publicznego i prewencji w U.M. Reykjavík, Wydział Ed