

Reykjavík 6. júní 2023

## الأوصياء الاعزاء/أولياء الأمور

عام دراسي آخر يقترب من نهايته والصيف على الأبواب، هناك العديد من المخاطر التي يمكن أن تصاحب المغامرات الصيفية عندما يكون لدى الأطفال والمراهقين وقت فراغ أطول. لهذا السبب ، نود أن نحث أولياء الأمور / الأوصياء على أطفال ما قبل المدرسة والمدارس الابتدائية في ريكيافيك على أداء دورهم الوقائي المهم. من المهم أن يتكاتف الآباء ومقدمو الرعاية والآخرين ذوي الاهتمام والذين يقدمون الدعم والتشجيع للنشاط الاجتماعي في بيئة آمنة. تم تحقيق نتائج جيدة في أعمال تعزيز الصحة والوقاية في العقود الماضية ، كل ذلك يتم بالتعاون مع الوالدين.

أظهرت الأبحاث أن بعض العوامل تحمي الأطفال والمراهقين من السلوك المحفوف بالمخاطر. يتم تشجيع أولياء أمور الأطفال في سن ما قبل المدرسة والأطفال في الصفوف الأصغر من المدرسة الابتدائية على التعرف على عوامل الحماية هذه ، دون التقليل عن والدي المراهقين. أظهرت هذه الدراسات أنه إذا تبني الآباء هذه النقاط وشاركوا بنشاط في تعاون الوالدين ، فإنهم لا يقللون من احتمالية السلوك المحفوف بالمخاطر لدى أطفالهم فحسب ، بل يكون لهم تأثير إيجابي على مجموعة الأطفال بأكملها في المجتمع المحلي.

هنا نود أن نشير إلى عوامل الحماية الهامة:

1. التأزر بين الوالدين والأبناء.
2. حصول الأطفال على قسط كافٍ من النوم.
3. أضهار الآباء الاهتمام أو القلق ويضعون حدودًا واضحة.
4. معرفة الآباء أصدقاء أبنائهم وأولياء أمورهم.
5. مشاركة الأطفال في الأنشطة الترفيهية المنظمة.
6. احترام الوقت القانوني خارج المنزل في الهواء الطلق.
7. موقف الوالدين الواضح من تعاطي الأطفال والمراهقين للكحول والمخدرات والتبغ وضمادات أو علكة النيكوتين والسجائر الإلكترونية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين.
8. الآباء لا يسمحون بالسهرة مع أطراف غير خاضعة للرقابة.
9. التعاون والثقة المتبادلة والمشاركة في لجنة الآباء، على سبيل المثال أنفاق الصفوف، مجالس الآباء وجولة الوالدين.



أظهرت الأبحاث في السنوات الأخيرة أن عددًا أقل من الأطفال يصنفون صحتهم العقلية على أنها جيدة أو جيدة جدًا. يتزايد عدد الأطفال الذين لا يعتقدون أنهم يحصلون على قسط كافٍ من النوم ، ومن المهم اتباع القواعد والاتفاق على معايير استخدام الأطفال للأجهزة الذكية وأجهزة الكمبيوتر. من الحكمة المشتركة على الدخول في جميع وسائل التواصل الاجتماعي أن الحد العمري لا يقل عن 13 عامًا. من المهم احترام هذه الحدود العمرية وبالتالي منع أطفالنا من التواجد في عالم ليس لديهم فيه مرحلة النضج ولا العمر. دعونا ندع الأطفال من جميع الأعمار يشاركون معنا في مغامرات الصيف ، ونتحدث عنها ونحد من وقت الشاشة.

في السنوات السابقة الصيف المصرم ، حدث أن أجمعوا المراهقون الذين يبدأون الدراسة الثانوية في الخريف في حفلات غير خاضعة للإشراف ، على سبيل المثال. في المناطق الخارجية في ريكيافيك والمناطق المحيطة بها. يتم لفت الانتباه إلى حقيقة أن هذه الأحداث لم تنظمها المدارس الثانوية. كان هناك الكثير من شرب الكحول أو الخمر في هذه الأحداث ، لذلك يتم تشجيع الآباء على أن يكونوا على دراية بذلك. من المهم منع شبابنا من البدء في استهلاك الكحول أو المخدرات الأخرى قدر الإمكان..

باستخدام العناصر الوقائية كدليل و كمشكاة، يمكننا معًا مواجهة التحديات الكبيرة بنجاح. دعونا نناقش هذه القضايا مع الأطفال وأصدقاء الأطفال وأولياء أمورهم ونساهم في زيادة نجاحات الأطفال.

تحية صيفية من

فريق الصحة العامة والوقاية في قسم المدارس ومراكز أوقات الفراغ في ريكيافيك