

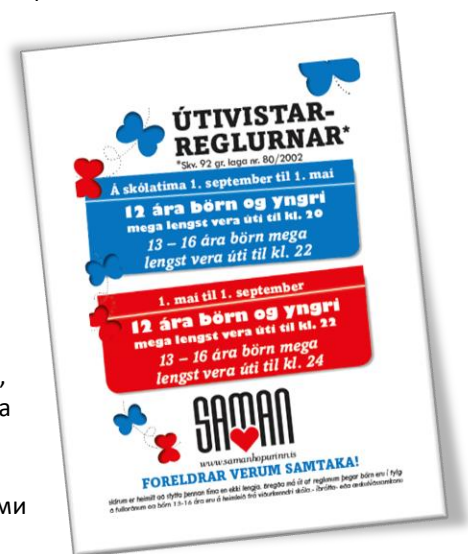
Шановні батьки/опікуни

Закінчується ще один навчальний рік і наступає літо. Хочемо вас попередити, що існують різні небезпеки, які можуть з'явитися під час канікул, коли діти та підлітки зазвичай мають більше вільного часу. З цієї причини ми хочемо закликати батьків/опікунів дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в Рейк'явіку не забувати про свою важливу роль у вихованні дітей. Важливо, щоб батьки об'єдналися та надали підтримку та заохочення дітям до активного проведення часу в безпечному середовищі. Хороші результати в оздоровчо-профілактичній роботі останніх десятиліть були досягнуті завдяки співпраці батьків.

Дослідження показали, що певні фактори захищають дітей і підлітків від ризикованої поведінки. Батькам дошкільнят і учнів молодших класів рекомендується ознайомитися з цими факторами не менше, ніж батькам підлітків. Ці дослідження показали, що якщо батьки ознайомлені з інформацією та беруть активну участь у батьківській співпраці, то вони не лише зменшують ймовірність ризикованої поведінки своєї дитини, але й позитивно впливають на всю групу дітей у місцевій громаді.

Тут ми хочемо звернути увагу на такі пункти:

1. Проведення часу разом з дітьми.
2. [Здоровий сон](#).
3. Батьки проявляють турботу але встановлюють чіткі межі.
4. Батьки знають друзів своїх дітей та їх батьків.
5. Діти беруть участь в організованому дозвіллі.
6. Діти дотримуються часових рамок [перебування на вулиці](#), встановлених законом.
7. Чітка позиція батьків проти вживання дітьми та підлітками алкоголю, наркотиків, тютюну, нікотинових пластирів, електронних сигарет та енергетичних напоїв.
8. Батьки не допускають вечірок без нагляду.
9. Співпраця, довіра та участь у вихованні дітей, напр. угоди між батьками в класі, батьківські збори та батьківські патрулі.



Дослідження останніх років показали, що все менше і менше дітей оцінюють своє психічне здоров'я як добре або дуже добре. Зростає кількість дітей, які вважають, що вони не висипаються, тому важливо дотримуватися правил і погоджувати правила користування дітьми гаджетами та комп'ютерами. У всіх соціальних мережах та іграх важливо дотримуватись вікових обмежень, особливо до 13 років. Важливо поважати ці вікові обмеження і таким чином не дати нашим дітям опинитися у віртуальному світі, для якого вони не доросли та не дозріли. Давайте будемо заохочувати дітей будь-якого віку брати участь у літніх розвагах разом з нами і обмежувати час перед екраном.

Підлітки, які восени починають навчання у коледжах, зазвичай починають зустрічатися на вечірках без нагляду та на відкритих майданчиках у Рейк'явіку та його околицях. Звертаємо увагу на те, що тоді діти часто залишаються без нагляду і на таких заходах спостерігається вживання алкоголю. Батьки повинні пам'ятати про це і запобігати цьому. Важливо, наскільки це можливо, не дати нашій молоді почати вживати алкоголь чи інші наркотики.

Об'єднавшись, ми можемо разом успішно боротися з цими проблемами. Давайте будемо обговорювати ці питання з дітьми, з друзями дітей та їхніми батьками та сприятимемо підвищенню благополуччя наших дітей.

З літнім привітанням,

Команда громадської охорони здоров'я та профілактики Відділу освіти та дозвілля Рейк'явіка